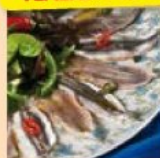
IN REGALO IL RICETTARIO AGRODOLCE, IL CONTRASTO CHE STUZZICA IL PALATO
La Prova del Cuoco Magazine • Quattordicinale
Speciale Novembre 2016 • Anno VI • Num. 16 (110)
Rai Com Rai 1
la PROVA del CUOCO magazine
85 NUOVI PIATTI CON FOTO PASSO PASSO
SFORNA CHE TI PASSA!
ARROSTO DI GUSTO
Da quello di Alessandra Spisni con cavolfiore pastellato a quello di Luisanna Messeri all'arancia
CAPOLAVORI AL TAGLIO
UNA PIZZA AL ROVESCIO
La "tatin" ai porcini e toma è l'ennesima, squisita invenzione di Gabriele Bonci
DOLCEZZE D'AUTUNNO
CHE CANNONATA DI CANNOLO!
Il nostro Sal De Riso li ha farciti con crema di castagne
ANTONELLA SOLO PER NOI
" Pasta al forno a modo mio ! "
"Dai rigatoni salsiccia e provola alle tagliatelle polpette e piselli, ecco le mie ricette preferite per riunire a tavola, nei giorni di festa, tutta la famiglia!"
IL MAESTRO ALL'OPERA
Gianfranco Vissani
Il suo risotto alla zucca... stellato!
VENERDÌ PESCE
Le alici marinate
Quelle "alla Pascucci" sono delicatissime!
L'ORA DELLA MERENDA
Il biscottone di nonna Anna
Con gocce di cioccolato, farà felici grandi e piccini
EDIZIONI MASTER
Spedizione in abbonamento postale – D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n.46) art. 1, comma 1 Aut. GIPA/ S / CS /17 /2011 – Distribuzione: ME.PE. Milano

gli elisir antitempo
IN ERBORISTERIA
E IN FARMACIA
Piccoli gesti
grandi risultati
Dall'esperienza dei Laboratori Helan nascono due nuovi prodotti complementari tra loro, con principi attivi preziosi, per contrastare il rilassamento e la disidratazione cutanea.
2 gtt 4 gtt 6 gtt 8 gtt 10 gtt
anni 30+ 40+ 50+ 60 70+
d'Oro
OLIO SECCO
ILLUMINANTE
levigante
nutriente
viso collo
décolleté
d'Oro
CREMA
VOLUMIZZANTE
rigenerante
illuminante
viso, collo e décolleté
d'Oro
CREMA VOLUMIZZANTE
rigenerante illuminante
viso, collo e décolleté
cosmesi di laboratorio
HELAN
GENOVA
L'efficacia nelle erbe
MADE IN ITALY
www.helan.it

Sforno subito!

Ah, la pasta al forno… ma ditemi voi, come si fa a resisterle? **Pasticciata, con le polpettine e i piselli, o magari alla salsiccia e provola filante, e persino con broccoli, formaggio e prosciutto**: su questo numero del vostro magazine preferito ve ne ho preparate davvero per tutti i gusti, per la felicità dei vostri cari! Di rinforzo, ci sarebbero pure i **cannelloni napoletani** e le **lasagne di crespelle**: evviva l'abbondanza! Tutto ottimo e abbondante, appunto… ma di secondo, cosa c'è di buono, diranno subito i miei famelici lettori? Be', questo è il momento giusto per uno dei **nostri succulenti arrosti: li abbiamo cucinati davvero in tutte le salse**. Poi, dopo un sorprendente **pranzo da invito a tutto legumi**, andiamo a scoprire che cosa "bolle in pentola" tra i fornelli di **Annina**: **maltagliati, scaloppine, pane al mosto da accompagnare con salumi**… che delizie! Ma come? Non ditemi che siete già sazi! Stanno arrivando tutti i nostri inimitabili chef con le loro delizie, dalle **alici e dalla spigola marinate** di **Gianfranco Pascucci** ai **tortelli** di **Luisanna Messeri**, dai **bocconcini di radicchio** di **Maurino Improta** alla **fluffy omelette** di **Hiro Shoda**, fino alla **pizza con funghi porcini** di **Gabriele Bonci**… e, per chiudere in dolcezza, la **cotton cheesecake** di **Ambra Romani** e i **cannoli alla crema di castagne** del grande **Sal De Riso**! E allora, come sempre, buon appetito e appuntamento al prossimo, festosissimo, numero: saremo in edicola il **24 novembre**!

Un mondo di baci,

Antonella ☺

antonella@laprovadelcuocomagazine.it

Sommario

16

32

78

84

Le ricette di questo numero

 Verdure Pesce Carne Facile Veloce

Il cast - La nostra squadra

Antonella Clerici

Anna Moroni

I maestri di cucina

Sergio Barzetti

Natalia Cattelani

Luisanna Messeri

Marco Bianchi

Alessandra Spisni

Gianfranco Pascucci

Fabrizio Nonis

Daniele Persegani

Hiro Shoda

Markus Holzer

Anna Serpe

Roby Valbuzzi

La nutrizionista

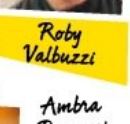
Evelina Flachi

I pasticceri

Guido Castagna

Ambra Romani

Sal De Riso

Luca Montersino

Pietro Antonio Di Noto

Pane e pizza

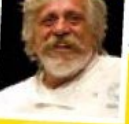
Gabriele Bonci

Daniele Reponi

Gino Sorbillo

I giudici

Fabio Picchi

Federico Quaranta

Francesco Federico Ferrero

Chi batterà lo chef

Marti Vitalon

Maestro cerimoniere

Alessandro Scorsone

Il cuoco ci prova

Cesare Marretti

I sommelier

Paolo Lauciani

Luciano Mallozzi

Daniela Scrobogna

Emanuela Scatena

Quel giorno in tavola

Lorenzo Branchetti (con Luisanna Messeri)

LPDC social

Marco Di Buono

Cucina con noi in Tv

Sei un disastro ai fornelli? Fare un piatto di pasta ti sembra un'impresa? E rischi le dita ogni volta che tagli una zucchina? O qualcuno fra i tuoi amici e parenti è un vero disastro? Cerchiamo persone di ogni età, purché maggiorenni, disposte a giocare con noi a "La Prova del Cuoco". Scriveteci a: laprovadelcuoco@rai.it oppure chiamate dalle ore 18 alle 24 il seguente numero 199.123.000.

Gli chef

Cristian Bertol

Diego Bongiovanni

Marco Bottega

Maria De La Paz

Riccardo Facchini

Gian Piero Fava

Luigi Gandola

Natale Giunta

Mauro Improta

Sara La Tagliata

Franco Marino

Francesca Marsetti

Marco Parizzi

Francesco Piparo

Ivano Ricchebono

Gilberto Rossi

Renato Salvatori

Martino Scarpa

Paolo Zoppolatti

Anno VI - n. 16 (110)
Speciale Novembre 2016
Periodicità Quattordicinale
Reg. Trib CS n° 14/09
Cod. ISSN: 2284-4759

Direttore responsabile: Massimo Mattone

Responsabile editoriale: Roberto Carbone
Redazione: Antonio Le Fosse, Annalisa Volpintesta
Consulente redazione TV & Spettacolo: Anna Maria Attisano
Collaboratori: Master New Media Srl (Katia Ferrara), Pasquale Petrullo, Giulio Serri
Indirizzo mail redazione: laprovadelcuoco@edmaster.it

Realizzazione grafica: Cromatika S.r.l.
Responsabile Produzione: Giancarlo Sicilia
Progetto grafico e art director: Paolo Cristiano
Responsabile grafico di progetto: Nunzio Saladini
Impaginazione e grafica: Veronique Molinaro, Axel O'Dell, Lisa Orrico, Francesca Sardano
Illustrazioni: Guido Guglielmelli, Francesco Marino
Fotografie: Arturo Barbuto

EDIZIONI MASTER S.p.A.
Via B. Diaz, 13 - 87036 Rende (CS)
Presidente e amministratore delegato: Massimo Sesti
Direttore editoriale: Massimo Mattone
Concessionaria per la pubblicità:
Emotional Pubblicità Srl
via F. Melzi d'Eril, 29, 20154 Milano
Tel 02 76318838 - **info@emotionalsrl.com**

SERVIZIO CLIENTI

199.50.50.51* dal lunedì al venerdì 10.00-13.00

@ servizioclienti@edmaster.it

199.50.00.05* sempre in funzione

*Costo massimo della telefonata 0,118 € + iva a minuto di conversazione, da rete fissa, indipendentemente dalla distanza. Da rete mobile costo dipendente dall'operatore utilizzato.

Abbonamenti e arretrati: Abbonamento - 24 numeri solo rivista € 33,00 anziché € 45,60 (sconto 28%). Offerte valide per il territorio nazionale fino al 31/12/2016. Costo arretrati (a copia): il doppio del prezzo di copertina + € 6,10 (spedizione con corriere). Prima di inviare i pagamenti, verificare la disponibilità delle copie arretrate inviando una e-mail all'indirizzo arretrati@edmaster.it. La richiesta contenente i Vs. dati anagrafici e il nome della rivista, dovrà essere inviata via fax al n. 199 500005* oppure via posta a: EDIZIONI MASTER S.p.A. viale Andrea Doria, 17, 20124 Milano, dopo avere effettuato il pagamento, secondo le modalità di seguito elencate:
- bonifico bancario intestato a: EDIZIONI MASTER S.p.A. c/o BANCA DI CREDITO COOPERATIVO DI CARUGATE E INZAGO S.C. IBAN IT47R0845333200000000066000 (inviando copia del bonifico con la richiesta);
- Carta di credito Visa, Cartasì, o Eurocard/Mastercard (inviando la Vs. autorizzazione, il numero di carta di credito, la data di scadenza, l'intestatario della carta e il codice CVV2, cioè le ultime 3 cifre del codice numerico riportato sul retro della carta).

Finito di stampare nel mese di novembre 2016

Stampa: STIGE SPA - Via Pescarito, 110 - 10099 SAN MAURO TORINESE (TO)

Distributore esclusivo per l'Italia: MEPE - DISTRIBUZIONE EDITORIALE S.p.A. - Via Ettore Bugatti, 15 - 20142 Milano

Tutti i testi caratterizzati dall'icona sono a cura della redazione del magazine

Cover: Federico Guberti/Lapresse
Foto: Shutterstock, ufficio stampa Rai, Olycom, Fabio Bianchini
Realizzazione piatti: Ilaria Bellini, Eufemia Cribari, Mario Policicchio
Caterina Spadafora

Ringraziamenti particolari ai produttori Titta Santoro per Rai, Edmondo Conti per Endemol e agli autori della Prova del Cuoco TV

Certificato n. 7571 del 10/12/2012

FA' LA SPESA GIUSTA

L'appuntamento con consigli, dritte e idee per scegliere i prodotti migliori e risparmiare

di Augusto Tocci
*Esperto di prodotti della terra, gestisce l'agriturismo il Casalone. Il suo ultimo libro è "**Vita da gnomi – Nutrimento del corpo e dello spirito**" (ed. Shalom), in cui illustra con semplicità i segreti dei prodotti della terra e tutto quello che con essi si può fare, rivelando aneddoti e curiosità.*

La ricetta con la pancia di vitello la trovi a pagina 16

PERFETTA DA FARCIRE

4,90 euro al kg

PANCIA DI VITELLO È un taglio di carne di terza categoria, per cui non è molto pregiata, ma si presta bene alla preparazione di ottime ricette. È il taglio più grande in assoluto: arriva anche a 50 chili. La sua destinazione principale è la preparazione del brodo o del macinato, ma spesso si usa anche come tasca da farcire prima di cotture prolungate.
Scegliamo bene Per poter contare su una carne tenera, questa deve aver subito la cosiddetta frollatura, e riposare per una quindicina di giorni in frigorifero. Quando si acquista, dobbiamo fare attenzione al colore, che deve essere rosa, caratteristico del vitello da latte. Leggiamo le etichette, che devono riportare le informazioni di base: il luogo in cui l'animale è nato, allevato, macellato e sezionato.
Conservazione La carne in genere è altamente deperibile, quindi deve essere sottoposta a conservazione adeguata. Se non viene utilizzata immediatamente, va riposta nella parte mediana del frigorifero, in un contenitore a chiusura ermetica. Quando decideremo di cucinarla, dovremo prima asciugare l'acqua che si sarà formata nell'involucro. Questi sono gli accorgimenti essenziali per mantenere intatte le proprietà organolettiche e il gusto.
Proprietà La carne di vitello, rispetto a quella di manzo e di vitellone, ha valori nutrizionali inferiori. Comunque è sempre ricca di proteine nobili, ferro, zinco e diverse vitamine del gruppo B.

134 *calorie (100 g)*

Esotico e profumato

Il gusto aromatico degli agrumi si unisce al profumo delicato del rooibos (pianta che cresce in Africa), in un nuovo yogurt 100% vegetale e biologico. Senza glutine, aromi, conservanti e coloranti artificiali. Le alternative allo yogurt a base di soia Provamel sono preparate a partire dai fagioli di soia bio e arricchite dai tradizionali fermenti usati per gli yogurt.

Provamel, Yogurt Arancia-Rooibos, www.provamel.com

Venghino signori, venghino!

La magia del circo con i suoi personaggi affascinanti e un po' misteriosi, le luci sfavillanti, i colori intensi: un mondo meraviglioso catturato da Marcel Wanders in una collezione di oggetti per la casa. Come questo allegro barattolo, che renderà certamente più originale la nostra tavola.

Alessi, Barattolo ermetico Circus, www.alessi.com

Che comodità

Pulke permette di aggiungere alle pietanza il sapore e gli aromi delle spezie senza rischiare di ritrovarcele sbriciolate nel piatto. Basterà inserirle nel contenitore in silicone, tapparlo e aggiungerlo a brodi, arrosti e minestre. Lavabile anche in lavastoviglie.

Monkey Business Pulke, www.lovethesign.com

DA CUCINA O DA MONTARE

La ricetta con la panna di riso la trovi a pagina 66

PANNA DI RISO O VEGETALE Simile per consistenza e colore alla panna derivante dal latte, è in realtà ottenuta con ingredienti estranei al regno animale, come il riso, la soia ecc. Attraverso particolari procedure di trasformazione si può ottenere sia quella da cucina che quella da montare, generalmente dolcificata. Contiene sempre un mix di sostanze grasse ricavate da diverse fonti alimentari.

Scegliamo bene I prodotti disponibili in commercio non sono tutti uguali e offrono caratteristiche chimico-fisiche anche molto diverse fra loro. È proprio per questo che si deve fare moltissima attenzione alle etichette, anche perché, di recente, è stato reso obbligatorio specificare l'origine degli oli e/o dei grassi vegetali impiegati per la loro preparazione (olio di oliva, di soia, di mais, ecc.). In passato era sufficiente una dicitura generica "oli vegetali" o "grassi vegetali".

Conservazione Essendo un prodotto di non facile mantenimento, al momento dell'acquisto è importante fare attenzione alla data di scadenza riportata sulla confezione. Questa, inoltre, deve risultare perfettamente sigillata. Va conservato in frigorifero, specialmente dopo l'apertura.

Proprietà Contrariamente a quello che si pensa, la panna vegetale di riso o di altri cereali o legumi ha un elevato contenuto lipidico e quindi è abbastanza calorica. Quella da montare, inoltre, essendo dolcificata, contiene anche una discreta quantità di saccarosio, quindi non è idonea per diete di controllo del sovrappeso e dell'ipercolesterolemia.

185 calorie (100 g)

UNA DELIZIA DALLA LUNGA STORIA

PASTA DI MANDORLE È un preparato dolciario molto antico ed è ingrediente di partenza per il confezionamento di biscotti e dolcetti vari o per la decorazione di torte. Le sue origini sono siciliane e possono essere datate alla fine del 1100. Si prepara anche in Puglia e in Sardegna. I pasticceri siciliani la producono manipolando artigianalmente le mandorle con il miele e l'acqua (a volte anche con lo zucchero) fino ad arrivare a un composto di consistenza molle che poi si può aromatizzare con l'aggiunta di arancio o di limone.

Scegliamo bene È di facile preparazione anche in casa, ma è possibile trovarla confezionata in panetti, come quelli del burro, e spesso contenuta all'interno di vasetti di vetro chiusi ermeticamente. In entrambi i casi sono ben evidenti le etichette che riportano i dati necessari per la scadenza e la conservazione. Di regola, la pasta di mandorle si mantiene per una settimana in frigorifero e in certi casi conviene congelarla in sacchetti per alimenti o avvolta nella pellicola. Al momento dell'uso va fatta scongelare in frigo e poi a temperatura ambiente per almeno un'ora.

Proprietà È un alimento dolce molto calorico proprio perché tra gli ingredienti c'è il miele, più spesso lo zucchero, e poi perché le mandorle sono ricche di acidi grassi. Di base è molto ricco di proteine e di micronutrienti, soprattutto sali minerali. Le mandorle, inoltre, sono una buona fonte di vitamine, soprattutto B1, B2, PP, C ed E. Sia come pasta sia trasformata in dolci e biscotti, va usata con moderazione da parte dei diabetici.

480 calorie (100 g)

Praline scintillanti

Per gli amanti di tutte le specialità Ferrero, un'intera gamma di addobbi e piccoli formati per addolcire il Natale. Così, Pocket Coffee, Rocher, Mon Cheri si vestono a festa e si trasformano in dolci decori per l'albero o in golosi regali per i propri cari.

Ferrero praline, www.ferrero.it

Il formaggio si fa Bio

Il Caseificio Tomasoni lancia la nuova linea di prodotti Bio: la caciotta, il Dolce dal sapore delicato, il PrimoDì tenero e saporito, la ricotta, il Formaggio San Saverio e lo stracchino. L'intera gamma è prodotta con latte biologico italiano, da mucche alimentate con erba e foraggio bio, che non prevedono l'uso di sostanze chimiche di sintesi e di organismi geneticamente modificati.

Formaggi Linea Bio, www.caseificiotomasoni.it

"Cara Antonella, ti scrivo..."

"Amici e amiche, per ricette, suggerimenti, curiosità e consigli, scrivetemi una e-mail all'indirizzo antonella@laprovadelcuocomagazine.it"

Antonella... solo per noi!

Scrigno di patate

Cara Antonellina. Ti seguo ogni giorno in tv e adesso ho deciso anche di scriverti. Come posso realizzare delle golosissime patate al cartoccio? Ovviamente, aggiungendo altri ingredienti che le rendano speciali. Per veri buongustai, come te!

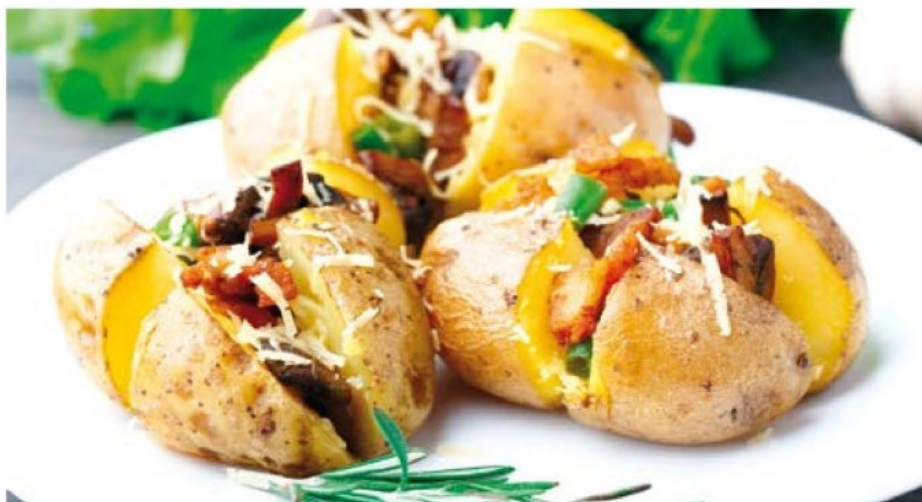
Rossella, da Livorno

Cara Rossella, che bontà le patate al cartoccio con porcini e speck del nostro adorato Sergio Barzetti. Una ricetta che ho provato a rifare qualche domenica fa a casa e ha ricevuto l'apprezzamento di grandi e piccini. Un contorno goloso, insomma, che mette d'accordo proprio tutti. Salutami Livorno, la città del nostro indimenticato Presidente Ciampi: un grande italiano che ho avuto la fortuna di conoscere quando conducevo Uno Mattina!

Patate al cartoccio con porcini e speck

Ingredienti per 6 persone

6 ***patate a pasta bianca*** *di media grandezza • 2* ***porcini*** *freschi • 6 fette di* ***speck*** *• 110 g di* ***parmigiano*** *a scaglie • Foglie di* ***salvia*** *q.b. • 25 g di* ***burro*** *• Foglie di* ***alloro*** *q.b. •* ***Sale grosso*** *q.b.*

Spazzoliamo e laviamo le ***patate*** *e i* ***porcini****. Tagliamo i porcini a lamelle. Incidiamo a metà le patate senza raggiungere il fondo, posizioniamo nel taglio una fetta di* ***speck****, le lamelle di porcino e il* ***parmigiano****. Richiudiamo, profumiamo ciascuna patata con l'****alloro*** *e la* ***salvia****, uniamo un fiocco di* ***burro*** *e avvolgiamole singolarmente prima nella carta forno e poi nella stagnola. Posizioniamo le patate al cartoccio in una pirofila, copriamole completamente con il* ***sale grosso*** *e cuociamole in forno, a 180 gradi, per circa un'ora. Sforniamo e serviamo nel cartoccio.*

Farcito è più goloso!

Cara Antonella. Abbiamo consumato tanti funghi in quest'ultimo periodo. Ho preparato diverse ricette, ma mi sono resa conto di non aver mai fatto finora dei funghi ripieni. Hai una ricetta per me? Spero mi risponderai. Grazie mille.

Serena, via mail

Cara Serena, meravigliosi i funghi ripieni! Cucinati con pancetta, formaggio e messi in forno sprigioneranno un profumino invitante per tutta la tua cucina. Grazie a te di avermi scritto!

Funghi ripieni di pancetta e formaggio

Ingredienti per 6 persone

6 fette di ***pancetta*** *• 16* ***funghi champignon*** *• 28 g di* ***burro*** *• 14 g di* ***cipolle*** *tritate • 150 g di* ***parmigiano*** *grattugiato*

In una padella, cuociamo la ***pancetta*** *a fiamma media fino a farla dorare. Teniamo da parte. Rimuoviamo i gambi dai* ***funghi*** *e tagliamoli finemente. Riscaldiamo il* ***burro*** *a fiamma media in una padella fino a farlo sciogliere.*

*Aggiungiamo le **cipolle** e i gambi tritati e cuociamo fino a far appassire le cipolle: occorreranno circa cinque minuti. In una ciotola, amalgamiamo questo composto, la **pancetta** e 100 grammi di **formaggio** grattugiato. Versiamo il composto nei cappucci dei funghi e congeliamoli per un'ora fino a farli indurire (possiamo conservarli in congelatore per due mesi). Disponiamo i funghi ripieni su una teglia da forno e inforniamoli, a 180 gradi, per circa 20 minuti. Cospargiamo con il formaggio rimasto e serviamo.*

Un bel primo per la domenica

Cara Antonella. Vorrei consumare i legumi in maniera diversa. Mi spiego meglio: solitamente li utilizzo per preparare minestre o zuppe, ma se invece volessi realizzare un buon piatto di pasta e usarli per condimento al posto, per esempio, delle verdure? Come posso fare? Hai qualche ricettina per me?

Adriana, via mail

Cara Adriana, ti propongo un primo godurioso a base di legumi: i miei tortellini con ragù di fagioli. Un piatto di pasta un po' più elaborato, magari per un bel pranzo della domenica. Fammi sapere se ti è piaciuto e grazie di avermi scritto!

Tortellini con ragù di fagioli

Ingredienti per 4 persone

*½ **cipolla** • 40 g di **pancetta** • **Aglio in polvere** q.b. • 300 g di **fagioli borlotti** lessi • 250 g di **passata di pomodoro** • 450 g di **tortellini con ripieno di carne** • Un ciuffo di **prezzemolo** • 4 cucchiai di **grana grattugiato** • **Olio extravergine** q.b. • **Sale** q.b.*

*Tritiamo la **cipolla** e soffriggiamola con due cucchiai di **olio extravergine**, la **pancetta** a dadini e un pizzico di **aglio in polvere**. Quando sarà appassita, uniamo i **fagioli borlotti** e lasciamo insaporire per due minuti. Aggiungiamo, poi, la **passata di pomodoro** e proseguiamo la cottura per 15 minuti, allungando con poca acqua calda se il sugo tende ad addensarsi troppo. Cuociamo i **tortellini** in acqua **salata**. Scoliamoli e condiamoli con il ragù di fagioli. Cospargiamo di **prezzemolo** tritato e **grana** grattugiato e serviamo subito.*

Sapori di un tempo

Ciao Antonella, sei la mia conduttrice preferita. Ho una domanda da porti: tu il bollito come lo prepari? Grazie infinite.

Veronica, via mail

Ciao Veronica, in genere preparo spesso il bollito di tacchino perché mi ricorda il periodo della mia infanzia. Quindi ti lascio con piacere la ricetta, tipica delle mie zone lombarde. Grazie a te e un caro saluto.

Bollito di tacchino

Ingredienti per 6 persone

*1,5 kg di **tacchino** • Una **cipolla** • Una costa di **sedano** • Un ciuffo di **prezzemolo** • **Sale** q.b.*

*Fiammeggiamo e priviamo delle interiora il **tacchino**, poi risciacquiamolo e asciughiamolo con un canovaccio. Riempiamo d'acqua una grossa pentola nella quale il tacchino possa entrare comodamente e mettiamola sul fuoco. Portiamo l'acqua a ebollizione, aggiungiamo gli **altri ingredienti** e, infine, il tacchino. Facciamo rialzare il bollore, poi riduciamo il calore e lasciamo cuocere dolcemente. Facciamo attenzione alla cottura e, quando il tacchino sarà al punto giusto, togliamolo dal brodo e lasciamolo freddare. Essendo la carne fredda più compatta, si potrà facilmente dividerla in pezzi regolari. Disponiamo i pezzi tagliati in una teglia, allineandoli in un solo strato e ricopriamoli con il brodo di cottura bollente in modo che, al momento di servirlo, il bollito sia comunque caldo.* ■

Firmato Clerici

La nostra padrona di casa si mette ai fornelli

"Paste al forno a modo mio"

"Golosissime e semplici da preparare, fanno subito 'casa', 'famiglia', voglia di stare insieme con amici e parenti. Ecco le mie preferite!"

Cari amici, lo devo proprio confessare: adesso che comincia a fare un po' più freddo anche a Roma, mi dedico maggiormente alla cucina. Mi piace sperimentare ricette più elaborate, che magari richiedono un'accensione prolungata del forno. In fondo, è questo il momento giusto per farlo! Ecco perché adoro la pasta al forno, fatta in mille modi. Maccheroni, rigatoni, tagliatelle: a Maelle piacciono tantissimo ed è per questo che li preparo molto spesso, soprattutto nei weekend, quando sono libera da impegni lavorativi. E poi non serve essere dei cuochi provetti perché, così come canto nella sigla iniziale di quest'anno: "Se ci metti amore, niente è impossibile. Quando è fatto con il cuore, tutto viene facile!". Equazione valida per ogni ricetta che vado a proporvi sul nostro adorato magazine!

*** In libreria**

ANTONELLA CLERICI

L'almanacco di Antonella

"Ecco il mio nuovo libro! Una pratica agenda in cui, giorno dopo giorno, i miei piatti scandiranno le vostre giornate. E in più tantissimi consigli di cucina, imparati in 16+1 anni di trasmissione"

Pasticcio allegro

Ingredienti per 4 persone

400 g di **maccheroni** • 500 g di **macinato di maiale** • 5 dl di **besciamella** • 100 g di **mozzarella** • Una **cipolla** • 2 **carote** • Un gambo di **sedano** • 2 **pomodori** maturi • 100 g di **funghi champignon** • Un **uovo** • 40 g di **parmigiano** grattugiato • Un dl di **vino bianco** • **Olio extravergine** q.b. • **Sale** e **pepe** q.b.

1 In una padella con **olio**, prepariamo un soffritto con la **cipolla** tritata finemente e il **sedano** e la **carota** tagliati a fettine. Aggiungiamo la **carne macinata**, rosoliamo per qualche minuto e sfumiamo con il **vino**. Uniamo i **pomodori** a filetti e gli **champignon** affettati. **Saliamo**, **pepiamo** e cuociamo per 20 minuti, a fiamma bassa.

2 Cuociamo la **pasta** in acqua salata, scoliamola molto al dente e condiamola con il ragù, con un terzo della **besciamella** e con l'**uovo**, che avremo sbattuto con un pizzico di sale e il **parmigiano**.

3 Mettiamo un po' di besciamella sul fondo di una pirofila, adagiamo la pasta e copriamo con la **mozzarella** a fettine sottili e la restante besciamella. Inforniamo a 180 gradi per circa 25 minuti. A fine cottura, lasciamo riposare in forno per qualche minuto e serviamo.

*facile

Maccheroni veloci prosciutto e provola

*facile

25 minuti

Ingredienti per 4 persone

320 g di **maccheroni** • 150 g di **prosciutto cotto** tagliato spesso • 150 g di **provola** • 3 dl di **besciamella** • 50 g di **parmigiano** grattugiato • **Noce moscata** q.b. • **Burro** q.b. • **Sale** e **pepe** q.b.

1 Tagliamo le fette spesse di **prosciutto cotto** a dadini e tritiamo la **provola**. In una pentola con un fondo di **burro** fuso, rosoliamo i dadini di prosciutto, facendoli dorare bene. Scaldiamo un decilitro di **besciamella** e uniamo metà del prosciutto e della provola. Mescoliamo bene, in modo che il formaggio si sciolga completamente, e insaporiamo il tutto con un pizzico di **noce moscata**.

2 Cuociamo i **maccheroni** in una pentola con acqua **salata** e scoliamoli molto al dente. Condiamo la pasta con il sughetto appena preparato e insaporiamo con un po' di **pepe**.

3 Mettiamo i maccheroni in una pirofila da forno imburrata, copriamo con la besciamella rimasta e distribuiamo il prosciutto e la provola che non abbiamo utilizzato per la salsa. Spolveriamo con il **parmigiano** e gratiniamo in forno preriscaldato, a 200 gradi, per circa dieci minuti.

Tagliatelle con polpette e piselli

Ingredienti per 4 persone

500 g di **tagliatelle** • **Parmigiano** grattugiato q.b. *Per la besciamella:* 60 g di **burro** • 400 g di **latte** • 40 g di **farina** • **Sale** e **pepe** q.b. *Per le polpette:* Un **uovo** • 300 g di **macinato di maiale** • 60 g di **parmigiano** grattugiato • 100 g di **ricotta** • **Sale** e **pepe** q.b. • **Pangrattato** q.b. • **Olio di semi** per friggere q.b. *Per il sugo:* 350 g di **passata di pomodoro** • 160 g di **piselli** surgelati • 50 g di **cipolla** • Uno spicchio d'**aglio** • **Olio extravergine** q.b. • **Sale** e **pepe** q.b.

1 **Per la besciamella**, fondiamo il **burro** con **pepe** e **sale**, uniamo la **farina**, mescoliamo e aggiungiamo quattro-cinque cucchiai di **latte**. Mescoliamo bene e versiamo il latte rimasto. Poniamo sul fuoco e, senza smettere di mescolare, addensiamo la salsa.

Timballo con broccoli, formaggio e prosciutto di Praga

Ingredienti per 4 persone

300 g di **fusilli** • 300 g di **cimette di broccolo** • 500 g di **besciamella** • 180 g di **prosciutto di Praga** affettato spesso • 180 g di **fontina** • **Burro** q.b. • **Sale** q.b.

1 Cuociamo i **fusilli** insieme ai **broccoli** in una pentola con abbondante acqua **salata**. Scoliamo il tutto quando la pasta è al dente e condiamo con la **besciamella**, il **prosciutto** a dadini e la **fontina** grattugiata con una grattugia a fori grandi.

2 Trasferiamo la pasta condita in una pirofila da forno **imburrata** (di circa 22 per 28 centimetri) e cuociamo in forno preriscaldato, a 200 gradi, per circa 30 minuti. Sforniamo, lasciamo riposare il timballo per qualche minuto e poi portiamolo in tavola.

2 **Per le polpette**, mescoliamo il **macinato** con la **ricotta**, l'**uovo**, il **parmigiano**, **sale** e **pepe**. Formiamo delle piccole palline, passiamole nel **pangrattato** e friggiamole in **olio di semi** per tre-quattro minuti.

3 **Per il sugo**, rosoliamo nell'**olio** la **cipolla** e l'**aglio**, uniamo la **passata** e i **piselli** e cuociamo per circa 15 minuti. **Saliamo**, **pepiamo** e aggiungiamo le polpette, lasciandole cuocere solo per quattro-cinque minuti.

4 Prendiamo un terzo del sugo e uniamoci metà della besciamella. Cuociamo le **tagliatelle** in acqua salata, scoliamole al dente e condiamole con il sugo alla besciamella.

5 Mettiamo un po' di pasta sul fondo della teglia, distribuiamo il sugo rosso con le polpette e della besciamella. Spolverizziamo con il **parmigiano** e ricopriamo con altra pasta. Continuiamo con sugo e polpette e poi besciamella e formaggio. Inforniamo a 185 gradi per 25 minuti.

Rigatoni salsiccia e provola

Ingredienti per 4 persone

360 g di **rigatoni** • 300 g di **salsiccia** • 200 g di **provola** • Un dl di **vino rosso** • 2 **scalogni** • **Prezzemolo** q.b. • **Peperoncino** q.b. • **Olio extravergine** di oliva q.b. • **Sale** e **pepe** q.b.

1 In una padella con un fondo d'**olio**, rosoliamo gli **scalogni** sbucciati e affettati finemente. Aggiungiamo il **prezzemolo** tritato e la **salsiccia** spellata e sbriciolata. Condiamo con una presa di **sale** e una di **pepe** e cuociamo per qualche minuto.

2 Versiamo, poi, il **vino rosso** e portiamo la salsiccia a cottura, spolverando con un po' di **peperoncino**.

3 Nel frattempo, lessiamo la **pasta** in acqua salata e scoliamola molto al dente. Condiamola con il sugo e mettiamola in una zuppiera. Aggiungiamo la **provola** tagliata a cubetti, mescoliamo bene e gratiniamo in forno, a 200 gradi, per 15 minuti. ■

"Ogni giorno è festa insieme a voi: pasta e fantasia, musica e allegria, questa è la ricetta della felicità! Al prossimo numero"
Antonella

La posta di Antonella
Per ricette e consigli scrivile una e-mail
antonella@laprova delcuocomagazine.it

Speciale arrosti

Un classico che non tramonta mai

Vanno preparati con cura e attenzione e richiedono cotture prolungate. Per non sbagliare una mossa, ecco gli arrosti più buoni dei nostri chef

media

160 minuti più riposo

Di vitello con cavolfiore pastellato

di Alessandra Spisni

Ingredienti per 6 persone

1,5 kg di **pancia di vitello** (o sottospalla) • Una **carota** • Una costa di **sedano** • Una **cipolla** • 2 spicchi d'**aglio** • Un rametto di **rosmarino** • **Strutto** q.b. • Un bicchiere di **vino bianco** • 400 g di **brodo vegetale** • **Farina** q.b. • **Sale** e **pepe** q.b.

Per il cavolfiore castellato:
Un **cavolfiore** • **Farina** q.b.

• **Latte** q.b. • 2 cucchiai di **panna** • **Sale** q.b. • Una bustina di **lievito chimico** • **Strutto** q.b.

Cosa ci serve

Tagliere, spago da cucina, tegame adatto alla cottura sul fuoco e in forno, carta stagnola, pentola, ciotola, frusta, panno, padella, carta da cucina, pirofila da forno, pentolino

1 Apriamo la **pancia di vitello** (o sottospalla) a libro su un tagliere. Togliamo eventuali parti di grasso dalla carne e teniamole da parte.

2 Insaporiamo la carne con **sale**, **pepe**, **aglio** e **rosmarino** tritati, facendoli aderire bene da ambedue i lati. Arrotoliamola su se stessa e leghiamola con lo spago da cucina. **Infariniamola** leggermente.

3 In un tegame capiente adatto anche per la cottura in forno, sciogliamo lo **strutto** e il grasso messo da parte. Rosoliamo la carne, girandola su tutti i lati in modo da dorarla uniformemente. Sfumiamo con il **vino** e lasciamo evaporare l'alcol.

4 Versiamo il **brodo vegetale** e aggiungiamo **sedano**, **carota** e **cipolla** tagliati a tocchetti. Copriamo con un foglio di carta stagnola e spostiamo il tegame in forno. Cuociamo per un paio d'ore a 180 gradi. Lasciamo raffreddare completamente e teniamo da parte il sughetto di cottura. Se preferiamo, possiamo cuocere l'arrosto anche la sera precedente.

5 Puliamo il **cavolfiore** e tagliamolo a cimette, che sbollenteremo in una pentola con acqua **salata**.

6 Prepariamo una pastella con la **farina**, il **sale**, il **lievito**, il **latte** e la **panna**. Mescoliamo con la frusta fino a ottenere un composto sufficientemente denso.

7 Scoliamo il cavolfiore e asciughiamolo bene con un panno. Passiamo le cimette nella pastella e friggiamole in un tegame con lo **strutto**. Scoliamole su carta da cucina per eliminare l'unto in eccesso.

8 Tagliamo l'arrosto a fette. Disponiamole in una pirofila e scaldiamole leggermente in forno. A piacere, possiamo aggiungere un po' di brodo. Scaldiamo anche il sughetto di cottura in un pentolino.

9 Serviamo l'arrosto dopo averlo nappato con il sughetto caldo, accompagnato dalle cimette di cavolfiore.

L'alternativa

RIPIENO DI FUNGHI CON PATATE

Ingredienti per 6 persone

Per l'arrosto: 1,2 kg di **girello di vitello** in un solo pezzo • Una **carota** • Una costa di **sedano** • Una **cipolla** • 50 g di **burro** • **Sale** e **pepe** q.b. *Per la farcitura interna:* 400 g di **funghi misti** • 2 **uova** • 50 g di **grana** grattugiato • **Pangrattato** q.b. • **Sale** e **pepe** q.b. • Un cucchiaio di **prezzemolo** tritato *Per il contorno:* Un kg di **patate** • Uno spicchio d'**aglio** • Una rametto di **rosmarino** • Un cucchiaio colmo di **strutto** • **Sale** e **pepe** q.b.

1 Effettuiamo un taglio centrale profondo nel **girello**, creando una tasca. **Saliamo** e **pepiamo**. Riduciamo a pezzetti i **funghi**, mettiamoli in una ciotola con il **formaggio**, le **uova**, il **prezzemolo** e una manciata di **pangrattato**. **Saliamo**, **pepiamo** e amalgamiamo. Riempiamo la tasca della carne con il composto.

2 Con un ago da lana e il filo forte di cotone, oppure con lo spago da cucina, chiudiamo l'apertura del girello cucendo i due lembi di carne.

3 Sistemiamo su un piano due fogli di alluminio e uno di carta forno. Affettiamoci sopra, grossolanamente, il **sedano**, la **carota** e la **cipolla**. Saliamo, pepiamo e adagiamo la carne. Aggiungiamo il **burro** e realizziamo un cartoccio avvolgendo la carta forno intorno al girello, quindi sigilliamo con la stagnola. Inforniamo per circa tre ore a 180 gradi e poi lasciamo raffreddare completamente.

4 Sbucciamo le **patate**, tagliamole a tocchetti e sbollentiamoli per tre minuti. Ripassiamoli subito in padella con **aglio**, **strutto** e **rosmarino**. **Saliamo**, **pepiamo** e cuociamo con il coperchio per 40 minuti.

5 Tagliamo a fette l'arrosto e mettiamolo in forno per dieci minuti a 180 gradi per scaldarlo. Serviamolo con le patate.

In salsa con cavolini di Bruxelles

di Luisanna Messeri

Ingredienti per 6 persone

900 g di **pezza di manzo** • 80 g di **prosciutto crudo** a fette • 5 foglie di **salvia** • Un **limone** • 3 **chiodi di garofano** • Una **cipolla** bianca • Una costa di **sedano** • **Olio extravergine** di oliva q.b. • **Sale** e **pepe** in grani q.b. • ½ bicchiere di **aceto bianco** • Un'**acciuga sotto sale** • Un cucchiaio

130 minuti

media

di **amido di mais** *Per il contorno:* 500 g di **cavolini di Bruxelles** • 50 g di **nocciole tostate** • **Burro** q.b. • Un mazzetto di **coriandolo** • **Sale** q.b.

Cosa ci serve

Tegame capiente, carta paglia, spago da cucina, pentola, padella, mixer a immersione

1 Prendiamo un tegame nel quale il pezzo di carne possa andare comodo e ricopriamo il fondo con le fette di **prosciutto crudo**. Uniamo le foglie di **salvia**, un po' di buccia di **limone**, la costa di **sedano** e la **cipolla** intera, nella quale inseriremo i **chiodi di garofano** *(fig. a)*.

2 Poggiamo, poi, la **carne di manzo**, che avremo precedentemente legato con lo spago da cucina. **Saliamo**, **pepiamo** e condiamo con un filo d'**olio extravergine**. Bagniamo con un po' d'acqua e poi versiamo anche l'**aceto bianco**.

3 Chiudiamo il tegame con un foglio di carta paglia. Per evitare che possa toccare la fiamma del fornello, fermiamola con lo spago da cucina e poi appoggiamo il coperchio sulla carta. Spostiamo il tegame sul fuoco e cuociamo per due ore, a fiamma molto bassa.

4 Sbollentiamo i **cavolini di Bruxelles** in acqua **salata**. Scoliamoli e poi saltiamoli in padella con il **burro** per renderli lucidi e croccanti. Aggiungiamo le **nocciole** tostate e il **coriandolo** e facciamo insaporire *(fig. b)*.

5 Tagliamo a fette l'arrosto ormai cotto. Mettiamo il sughetto di cottura nel bicchiere del mixer a immersione (dopo aver eliminato i chiodi di garofano dalla cipolla). Aggiungiamo l'**acciuga** e l'**amido di mais** e frulliamo il tutto fino a ottenere una salsa *(fig. c)*.

6 Disponiamo le fettine di arrosto nel piatto da portata, nappiamole con la salsa appena ottenuta e serviamole con il contorno di cavolini di Bruxelles e nocciole.

a

b

c

Non tutti sanno che... **di Beppe Bigazzi**

Scegliamo il taglio giusto

Il bovino è una carne rossa ricca di mioglobina e di ferro, che può essere cotta in acqua, in olio, al riverbero della fiamma o in umido, quindi in tantissimi modi. È fatto di tagli, ciascuno dei quali serve per determinati piatti e solo per quelli. Per fare il brodo, il bollito, per la cottura in umido, per l'arrosto girato e quello gentile si devono usare i giusti tagli: sono quelli e non altri! Un pezzo valido per l'arrosto è la bistecca di costa, eccellente per le infiltrazioni di grasso e la cotenna che presenta in basso. Questi grassi, infatti, sono necessari per cuocere un arrosto gentile, in quanto si sciolgono durante la cottura e rendono la carne saporita e morbida. Quando decidiamo di preparare un arrosto, dobbiamo rivolgerci al macellaio di fiducia e farci dare il taglio di carne giusto. Inoltre, è necessario che ci fornisca tutte le informazioni più importanti sull'animale: come è stato allevato, per esempio, o l'età, in quanto si deve trattare di un vitellone di un anno e mezzo, due anni circa. Importante è anche la razza della bestia. Angus e Hereford, che hanno grasso intramuscolare in abbondanza, sono molto adatte per arrosti e cotture al barbecue. Cotture non indicate, invece, per la Chianina, Mora Romagnola e Marchigiana, che hanno grasso perimetrale e vengono seccate dal troppo calore del barbecue.

*media

60 minuti

più **3 ore** per la marinatura

Di maiale all'arancia

di Luisanna Messeri

Ingredienti per 6 persone

Un **filetto di maiale** • 2 **scalogni** • Un bicchiere di **marsala secco** • Grani di **pepe verde** in salamoia q.b. • 2 **arance** non trattate • 300 g di **mandarini cinesi** • Un rametto di **timo** fresco • Una foglia di **alloro** • **Olio extravergine** di oliva q.b. • **Sale** e **pepe** q.b. *Per la marinatura:* 3 **arance** non trattate • **Senape in grani** q.b. • **Olio extravergine** di oliva q.b. • **Sale** e **pepe** q.b. *Inoltre:* 500 g di **patatine novelle** già lessate

Cosa ci serve

Tagliere, spago da cucina, ciotola

capiente, tegame capiente, carta stagnola

1 Leghiamo con lo spago da cucina il **filetto di manzo** e mettiamolo in una ciotola con il succo e le scorze di due **arance**, le fettine della terza arancia, la **senape in grani**, un filo d'**olio**, **sale** e **pepe**. Lasciamo marinare per circa tre ore.

2 Trascorso il tempo, rosoliamo gli **scalogni** tritati in un tegame capiente con **olio extravergine**. Profumiamo con **timo** e **alloro**. Mettiamo nel tegame il filetto, dopo averlo scolato dal liquido della marinata, e rosoliamolo su tutti i lati.

3 Sfumiamo con il **marsala** e versiamo nel tegame il succo di un'**arancia**. Aggiungiamo anche delle scorzette di arancia, copriamo con il coperchio e cuociamo per circa 40 minuti. Poi avvolgiamo l'arrosto nella carta stagnola e lasciamolo riposare per 15 minuti.

4 Nel sughetto di cottura nel tegame, mettiamo i **mandarini cinesi** e l'arancia rimasta tagliata a pezzetti. **Saliamo**, **pepiamo** e rosoliamo leggermente il tutto.

5 Togliamo gli agrumi dal tegame e mettiamoci le **patate novelle** (a piacere, possiamo dare a ogni patata la forma di un funghetto). Lasciamole insaporire per qualche minuto.

6 Affettiamo l'arrosto e serviamolo con gli agrumi e le patate. Completiamo con il sughetto e con il **pepe verde**.

L'idea in più...

di Alessandra Spisni

FILETTINO DI MAIALE RIPIENO ALLE MELE VERDI

Ingredienti per 6 persone

2 **filetti di maiale** (circa 400 g) • 2 **mele** grandi verdi acidule • 150 g di **prosciutto crudo** dolce • 50 g di **grana** in scaglie • 70 g di **burro** • Un bicchierino di **brandy** • Un cucchiaio di **farina** • Un mestolo di **brodo** (anche matto, fatto con acqua, sale grosso, sedano, carota e cipolla tagliati a pezzi grossi) • **Sale** e **pepe** q.b.

1 Eliminiamo l'eventuale grasso superfluo dal **filettino**, che cuocendosi si arriccerebbe, rovinando il risultato estetico. Ma non buttiamolo: tagliamolo a tocchetti e iniziamo a soffriggerlo col **burro** in una padella.

2 Incidiamo i filetti nel senso della lunghezza, scendendo con la lama fino a tre quarti dello spessore. Allarghiamo l'incisione spianando i lembi di carne ottenuti nei sensi opposti. Con lo stesso criterio, pratichiamo un'altra incisione per ciascuno dei lembi e spianiamo nuovamente.

3 Farciamo le aperture con **sale**, **pepe** e scaglie di **grana**. Laviamo e, senza sbucciarle, tagliamo le **mele** a spicchi. Eliminiamo la parte del torsolo e affettiamo sottilmente, nel senso della larghezza dello spicchio. Uniamo anche questo ingrediente al ripieno.

4 Stendiamo le fette di **prosciutto** sul piano di lavoro, sovrapponiamo le estremità quanto basta per ottenere due rettangoli più grandi dei filettini. Adagiamo questi ultimi al centro di ciascun rettangolo e arrotoliamo come si fa con gli involtini. Leghiamo il tutto con lo spago.

5 Nella stessa padella del passo 1, facciamo rosolare da tutti i lati i filetti farciti, tenendo la fiamma dolce per non bruciare il prosciutto. Bagniamo con il **brandy** e flambiamo l'alcool, poi aggiungiamo la metà del **brodo** e lasciamo cuocere col coperchio, a fiamma vivace, per circa 12 minuti.

6 Aggiungiamo poi il brodo restante. La carne deve risultare cotta fuori e leggermente rosata all'interno. Togliamo i filetti dal tegame e, aiutandoci con una frusta, infittiamo il fondo di cottura aggiungendo un po' di **farina** e lasciando cuocere ancora per pochi minuti.

7 Se la salsa ottenuta col fondo di cottura risultasse troppo densa, diluiamola con un po' acqua. In ogni caso, aggiustiamo di sale e pepe. Tagliamo lo spago e affettiamo i filettini a rondelle spesse due o tre centimetri. Impiattiamo e condiamo la carne con la salsa di cottura.

Di maiale con salame e grana

di Anna Moroni

Ingredienti per 6 persone

Un kg di **lonza di maiale** • 250 g di **salame Napoli piccante** a fette • 250 g di **grana** in un pezzo intero • Un cucchiaino di **peperoncino** in polvere • **Olio extravergine** q.b. • **Sale** q.b.

Cosa ci serve

Tagliere, spago da cucina, pirofila da forno

1 Pratichiamo dei tagli nella **lonza di maiale** (ogni due centimetri circa) senza arrivare fino in fondo. Insaporiamo la carne tra una "fessura" e l'altra con un po' di **sale** e di **peperoncino** in polvere.

2 Riempiamo ogni taglio con due fette di **salame piccante** e con il **grana** tagliato a fettine sottili o a scaglie e leghiamo l'arrosto ottenuto con lo spago da cucina.

3 Adagiamo l'arrosto in una pirofila con **olio extravergine** sul fondo. Inforniamo per un'ora a 160 gradi e poi per altri 30-40 minuti a 180 gradi. Di tanto in tanto, bagniamo la carne con il fondo di cottura. Sforniamo e lasciamo riposare per circa dieci minuti.

4 Tagliamo l'arrosto a fette e adagiamole nel piatto da portata. Bagniamolo con il sugo di cottura e portiamolo in tavola. A piacere, possiamo servirlo con un contorno di broccoletti o cime di rapa.

110 minuti più **10 minuti** di riposo

*media

80 minuti

*media

Di maiale ripieno di frutta e spezie

di Natalia Cattelani

Ingredienti per 6 persone

1,2 kg di **lonza di maiale** • Un bicchiere di **vino bianco** • 150 g di **castagne** già cotte • 80 g di **prugne secche** denocciolate • ½ L di **brodo vegetale** • Uno **scalogno** • **Olio extravergine** di oliva q.b. • **Sale** q.b. *Per il ripieno:* 80 g di **prugne secche** denocciolate • 300 g di **salsiccia** • 100 g di **castagne** già cotte • Uno **scalogno** tritato • Un chiodo di **garofano** • **Cannella in polvere** q.b. • **Zenzero in polvere** q.b. • **Noce moscata** q.b.

Cosa ci serve

Ciotola, tagliere, spago da cucina, padella, pirofila da forno

1 **Per il ripieno**, priviamo la **salsiccia** del budello e mettiamola in una ciotola. Aggiungiamo lo **scalogno** tritato, le **castagne** cotte e tagliuzzate, le **prugne secche** a pezzetti, il **chiodo di garofano**, la **cannella**, lo **zenzero** e la **noce moscata**. Amalgamiamo bene il tutto.

2 Su un tagliere, apriamo la **lonza di maiale** a libro (se non la abbiamo acquistata già tagliata) e farciamola con il ripieno di salsiccia appena preparato. Appiattiamolo con le mani. Arrotoliamo la carne e leghiamo l'arrosto ottenuto con lo spago da cucina.

3 Massaggiamo la carne con dell'**olio extravergine** e poi rosoliamola in una padella calda su tutti i lati. Sfumiamo con il **vino bianco** e regoliamo di **sale**.

4 Trasferiamo l'arrosto di maiale in una pirofila da forno, versando anche il sughetto di cottura. Mettiamo nella pirofila lo **scalogno**, le **prugne** e le **castagne** (che questa volta possiamo lasciare intere). Versiamo parte del brodo e inforniamo per circa un'ora a 180 gradi, bagnando di tanto in tanto con altro **brodo**.

5 Sforniamo l'arrosto e tagliamolo a fette. Serviamolo con il sughetto di cottura e con le prugne e le castagne che abbiamo lasciato intere, che ci serviranno per decorare il piatto.

Vip ai fornelli *Gli amici famosi della Prova del Cuoco vengono in trasmissione a cucinare spalla a spalla con noi*

Gianfranco Vissani e la sua cucina del cuore

Il cuoco umbro, uno degli chef più celebrati a livello internazionale, critico gastronomico, autore di libri di successo e personaggio televisivo, ci racconta i sentimenti e le emozioni che prova ogni giorno dietro ai fornelli

di Anna Maria Attisano

Photo Fabio Bianchini

"La grande cucina parte dal cuore, dà sensazioni ed emozioni che ti portano ora a dipingere come Picasso, ora a creare un Rembrandt". Che per la cucina Gianfranco Vissani abbia sempre avuto non solo un grande amore ma anche uno spiccato talento, lo dimostra la carriera fulminea che lo ha portato a rilevare, a soli 23 anni, il ristorante paterno a Civitella del Lago, dopo tanta gavetta in prestigiosi ristoranti in Italia e in giro per il mondo. Grazie a lui, in poco tempo, un piccolo posto nel cuore dell'Umbria diviene un luogo famoso. Arrivano anche prestigiosi riconoscimenti dalle guide gastronomiche più importanti italiane ed estere che sanciscono la sua notorietà a livello internazionale. Ma Vissani, profondamente innamorato del suo lavoro e non pago delle vette raggiunte, continua a studiare e a sperimentare per realizzare il suo

personalissimo stile caratterizzato da un mix di tradizione e innovazione, con una particolare attenzione alla qualità dei prodotti e alla varietà dei sapori. Il tutto accompagnato da creatività e originalità. Gianfranco Vissani, però, non è solo uno chef pluripremiato, ma è anche critico gastronomico, ristoratore, nonché autore di libri di successo e conduttore televisivo. Sono tanti i ruoli che gli hanno fatto acquisire notorietà, fino a farlo diventare uno dei cuochi più noti del piccolo schermo, ma anche tra i più temuti, per via della sua schiettezza nei giudizi, che non risparmia niente e nessuno!

Il segreto per diventare un grande cuoco.
Ci vuole tanta umiltà. E anche una buona dose di fortuna, che nella vita non guasta mai.

E il segreto per fare una grande cucina, qual è?
Usare la materia prima giusta, saperla trattare e saperla anche mantenere, per riutilizzarla quando serve. È fondamentale che lo chef si affidi alla qualità assoluta dei prodotti del territorio, raccolti stagionalmente, la cui fragranza può essere preservata soltanto da cotture semplici.

Come definirebbe la sua cucina?
Non ho una definizione vera e propria. Quello che posso dire è che nella mia cucina ho messo l'anima e la vita. Ho dato veramente tutto a questo mestiere. Mi sono messo a disposizione delle materie prime e le verdure, a volte, si sono prese gioco di me, non io di loro.

La sua ricetta del cuore.
Ce ne sono diverse, ma quelle che ricordo con più affetto sono il pane e la pizza con cipolle e pomodoro che mia madre cuoceva sulla legna. Erano veramente il massimo della vita.

Qual è il suo ingrediente preferito?
In assoluto l'olio.

Che significato dà alla parola cibo?
Il cibo è una strada che tutti noi dobbiamo percorrere. Ma dobbiamo anche saperlo gestire, perché potrebbe essere un grosso assassino per gli esseri umani.

C'è un piatto che avrebbe voluto realizzare e non le è mai riuscito?
No, non c'è. La mia vita e la mia storia professionale mi hanno portato lontano. Forse facendomi perdere la quotidianità, ma non sono un superman: sono solo un uomo che, a volte, ha perso i valori tradizionali. Il filosofo tedesco Arthur Schopenhauer diceva che chi sceglie la via del successo sarà sempre solo. Sono parole forti, ma vere.

Lei è stato il primo di una generazione di chef in grado di dividersi tra cucina e palcoscenico, tra ricette e interviste. Questo fatto l'ha aiutato a raggiungere il successo?
Il mio modo di comunicare è stato particolare. In televisione sono tutti un po' ingessati. Io, invece, sono diretto e dico sempre quello che penso. Alla tv bisogna riconoscere una grande forza: tutto quello che viene detto viene amplificato molto. C'è una cosa, però, che desidero evidenziare. Quando parlo in modo diretto e schietto non voglio fare del male a nessuno. Credo, piuttosto, che bisogna dire sempre la verità perché mentire non è costruttivo.

Oggi le trasmissioni di cucina si sono moltiplicate in maniera incredibile. Cosa ne pensa di questo fenomeno?
È vero, le trasmissioni si sono moltiplicate, ma non tutte sanno fare cucina. Il problema è il sapere. Oggi i giovani pretendono di stare in cucina senza un'adeguata conoscenza delle materie prime o delle gerarchie che esistono.

Basta, non dobbiamo prenderci in giro: la cucina è studio e fatica. I Vissani, i Cracco e altri grandi chef che hanno una lunga esperienza alle spalle devono dare il buon esempio, perché i ragazzi si devono rispecchiare in loro.

Perché la cucina in tv funziona così tanto?
Forse perché gli italiani sentono il bisogno di conoscere meglio il loro territorio, così straordinariamente ricco di tradizioni e di prodotti veramente unici.

Come nasce un suo nuovo piatto?
C'è grande studio, ma anche tanto amore. Il cuoco è come un pittore o un musicista: deve saper regalare emozioni. Nella mia cucina ci metto i sentimenti e ogni piatto è una unicità, il secondo non sarà mai uguale al primo.

Lei è umbro. Le tradizioni della sua regione che peso hanno sulla sua cucina?
Io ho un tipo di ristorante in cui bisogna sapersi muovere tra le eccellenze di tutto il mondo, lasciando uno spazio importante anche alla cucina di mare. Però l'Umbria è ben presente nei miei menu: i suoi prodotti appartengono alla mia memoria e alla mia cultura ed è bello poterli riproporre in tanti piatti, magari fondendoli con quelli di altri territori e creando dei mix, come dire, multietnici.

Un viaggio gastronomico in quale regione lo porterebbe?
Il mio viaggio gastronomico sicuramente inizierebbe dalla Puglia, terra ricca di prodotti davvero straordinari, per poi proseguire verso la Toscana, la Campania, la Romagna e il Piemonte. Ma vede, ovunque si vada in Italia ci si può rendere conto delle prelibatezze del nostro Paese.

Quanto è faticoso stare in cucina?
Moltissimo. Ci sono dei giorni che si finisce di lavorare dopo 14-15 ore di

Le ricette di Gianfranco Vissani per i lettori de La Prova del Cuoco Magazine

Risotto con zucca gialla e zenzero

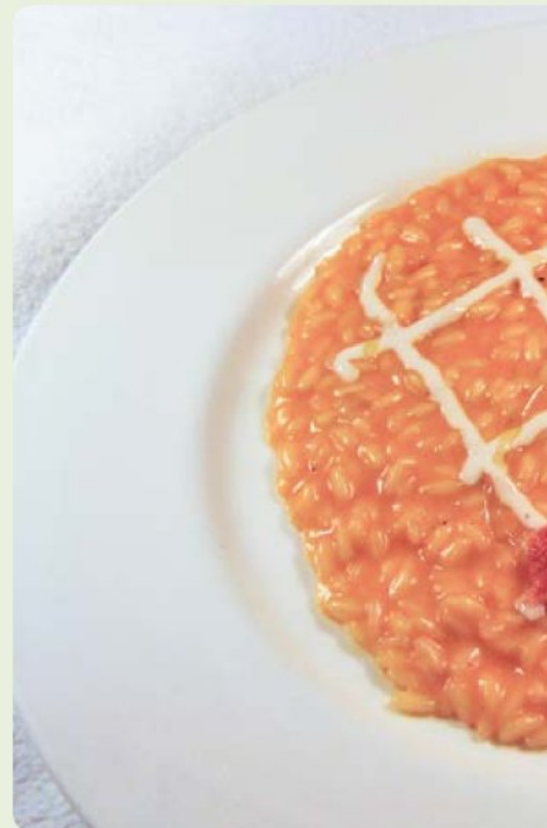
Ingredienti per 4 persone

300 g di **riso carnaroli** • 200 g di **purea di zucca gialla** • **Succo di zenzero** q.b. • 20 g di **scalogno** tritato • Uno spicchio d'**aglio** • Una foglia di **alloro** • 70 cl di **brodo vegetale** • 50 g di **burro** • 100 g di **parmigiano** grattugiato • 50 g di **latte** • **Olio extravergine** di oliva q.b. • **Sale** e **pepe** q.b.
Per decorare: **Cialde allo zenzero** q.b. • **Maggiorana** q.b.

1 Prepariamo una fonduta con 50 grammi di **parmigiano** e il **latte**. Versiamola in una bottiglietta di plastica con il beccuccio e teniamola in caldo.

2 In una casseruola, facciamo sudare lo **scalogno** con l'**olio extravergine**, l'**aglio** e la foglia di **alloro**. Uniamo il **riso carnaroli**, tostiamolo e aggiungiamo la **purea di zucca gialla**. Rimestiamo di continuo e versiamo il **brodo vegetale** bollente, aggiungendone dell'altro man mano che si asciuga.

3 A metà cottura, versiamo il parmigiano rimasto e regoliamo di **sale** e **pepe**. A cottura ultimata, aggiungiamo un po' di **succo di zenzero** e mantechiamo con il **burro** (il risotto dovrà risultare all'onda).

4 Serviamo il risotto su un piatto piano. Realizziamo una griglia di fonduta, facendola colare attraverso il beccuccio della bottiglietta, e decoriamo con una cimetta di **maggiorana** e qualche pezzetto di **cialda allo zenzero**. Completiamo con un filo d'olio a crudo.

fila. E poi la gente non si rende conto che le cucine oggi sono cambiate molto: forni alti, bassi…

Quindi che consigli darebbe a un giovane che vorrebbe fare il cuoco?
Gli direi che bisogna avere tanta umiltà e dedizione, come il tennista che si allena per tante ore al giorno per poi giocare bene la sua partita. Ancora oggi in cucina ci sto almeno 15-20 ore al giorno. Inoltre, bisogna avere classe, saper presentare i piatti, avere gusto. Insomma, le cose da imparare sono veramente molte e non bisogna mai scoraggiarsi di fronte alle prime difficoltà che certamente si presenteranno.

Un sogno nel cassetto?
Siccome credo di avere ancora molto da dare, vorrei una grande scuola per trasmettere anche agli allievi la mia grande passione per questo mestiere, per la cucina. ■

Baccalà passato nel pane al balsamico tostato con verza brasata e salsa al wasabi e soia

Ingredienti per 4 persone

4 tranci di **baccalà** da 80 g • 100 g di **pan brioche al balsamico** • 300 g di **verza** • 15 cl di **vino rosso** • Uno spicchio d'**aglio** • 2 foglie di **alloro** • **Olio extravergine** di oliva q.b. • **Sale** e **pepe** q.b. • **Wasabi** q.b. • 15 g di **scalogno** • 15 cl di **brodo vegetale** • 10 g di **salsa di soia** • **Aceto balsamico** q.b.

1 Setacciamo il **pan brioche** e tostiamolo in una padella antiaderente.

2 Tagliamo la **verza** a strisce regolari e cuociamola in una casseruola, facendola prima rosolare con **olio**, **aglio** e **alloro**. Bagniamo col **vino rosso** e continuiamo la cottura a fiamma bassa e col coperchio. Se serve, aggiungiamo acqua calda. Regoliamo di **sale** e **pepe**.

3 Per la salsa, facciamo sudare lo **scalogno** tritato in olio, aglio e alloro. Uniamo la **salsa di soia** e il **brodo vegetale**, poi il **wasabi**. Portiamo a bollore, frulliamo, passiamo allo chinois e aggiustiamo di densità e sapore.

4 Cuociamo i **tranci di baccalà** in una padella antiaderente in modo che la pelle risulti croccante. Avvolgiamoli, poi, nel pane tostato (tranne la pelle).

5 Serviamo il baccalà al centro di un piatto piano. Adagiamo di fianco la verza brasata e la salsa e completiamo con qualche goccia di **aceto balsamico**.

di Maria De La Paz
È lo chef del ristorante CucinAtipica, a Roma. Ama i viaggi e la cucina etnica.

"I MIEI PREZIOSI PIATTI A BASE DI LEGUMI"

"Dall'antipasto al dolce, quattro semplici ricette per stupire i vostri ospiti con sapori nuovi, originali e delicati. Per un menu salutare, ma davvero gustoso"

Secchi, apparentemente privi di vita, in realtà i semi di legumi racchiudono in sé il progetto di una nuova pianta, pronta a riprendere forma quando l'occasione è favorevole. Sono alimenti dalle ottime proprietà, prevengono l'insorgere del colesterolo alto, l'ipertensione e il sovrappeso. Visto il crescente interesse nei confronti della dieta vegetariana, i legumi possono essere un valido sostituto della carne. Un tempo, infatti, erano chiamati "la carne dei poveri". Purtroppo non sono ancora parte integrante della dieta di tutti i giorni, ma capire i benefici derivanti dal consumo di questi prodotti può aiutare a inserirli nelle nostre abitudini alimentari. In commercio si possono trovare sotto varie forme. Freschi sui banchi dei mercati (in primavera), secchi oppure conservati in barattoli, con il liquido di governo. Nel menu che vi propongo troviamo diverse tipologie di legumi. Dai coloratissimi piselli nel patè dell'antipasto ai fagioli gustosi dei burger, passando per i ceci dal tono gourmet della nostra zuppa, fino ad arrivare al dolce: una torta di fagioli e caffè molto originale, che vi consiglio assolutamente di provare. Consideratela anche come una sana alternativa nel caso di intolleranze al glutine.

Eleganza senza tempo in tavola

I legumi hanno prevalentemente dei toni scuri, quindi, per non appesantire troppo la tavola, scegliamo un'apparecchiatura classica e dai colori chiari. Lasciamo spazio alla leggerezza delle **ceramiche impreziosite da delicati decori floreali** (1), disposte su due **runner bianchi** (2) incrociati. L'eleganza non è mai troppa: sfruttiamo, allora, le **zuppiere, le formaggiere** (3) e tutti i vari oggetti che non sappiamo mai quando tirare fuori dalla credenza. Accanto a ogni commensale, ricordiamoci di sistemare un **piattino con il pane** già affettato (4). Al centro, infine, al posto del centro tavola, preferiamo delle **piantine aromatiche** (5), profumate e di sicuro effetto.

Il menu ai legumi

* Crostoni di pane con paté di piselli verdi
* Zuppa di ceci con radicchio tardivo
* Burger di fagioli neri e quinoa
* Torta di fagioli al caffè

CROSTONI DI PANE CON PATÉ DI PISELLI VERDI

Ingredienti per 4 persone

300 g di **piselli** • 2 **cipollotti** • 100 g di **tofu** morbido • 2 dl di **brodo vegetale** • 2 rametti di **maggiorana** • **Olio extravergine** di oliva q.b. • **Sale** q.b. • **Crostoni di pane tostato** q.b..

1 Mondiamo i **cipollotti**, tagliamoli a fettine e stufiamoli in una casseruola con quattro cucchiai d'**olio extravergine**. Uniamo i **piselli** e il **brodo vegetale** e cuociamo per 20 minuti, coprendo con il coperchio solo parzialmente.

2 Facciamo poi evaporare il brodo a fiamma alta, regoliamo di **sale** e lasciamo raffreddare.

3 Frulliamo i piselli con il **tofu** e le foglioline di **maggiorana**. Serviamo sui **crostoni di pane tostato**, completando con un filo d'olio extravergine.

Non tutti sanno che...

Un mix di benefici

- ✓ I legumi, uniti ai cereali, forniscono all'organismo delle **proteine complete**. Sono quindi da considerare un piatto unico.
- ✓ Hanno un elevato contenuto di **proteine di buon valore biologico** perché costituite da aminoacidi essenziali.
- ✓ Aiutano ad abbassare il livello del **colesterolo**.
- ✓ Hanno una forte **azione antiossidante**.
- ✓ Contengono **calcio, ferro, fosforo, potassio, magnesio e molti oligoelementi** e **fibre**.

I segreti di Maria De La Paz

L'Abc per cucinarli

- Quando prepariamo i legumi, aggiungiamo in cottura **una foglia di alloro o del prezzemolo**: ci aiutano ad evitare la produzione di gas intestinali.
- Regoliamo di **sale** solo a fine cottura.
- Se usiamo legumi secchi, mettiamoli in **ammollo** per una notte intera e poi sciacquiamoli molto bene.
- Non usiamo mai l'acqua dell'ammollo per cuocerli.

ZUPPA DI CECI CON RADICCHIO TARDIVO

70 minuti

*più **24 ore** di ammollo per i ceci*

Ingredienti per 4 persone

250 g di **ceci secchi** • Una **patata** • Una **carota** • Una costa di **sedano** • Una **cipolla** • **Sale** e **pepe** q.b. • **Olio extravergine** q.b. • Un cespo di **radicchio tardivo** • **Rosmarino** q.b. • **Parmigiano** grattugiato (facoltativo) q.b.

1 Dopo aver lasciato a bagno i **ceci** per 24 ore, cuociamoli, coperti di acqua, con il **sedano**, la **carota**, la **cipolla** e la **patata** a tocchetti in una pentola a pressione per circa un'ora dal sibilo.

2 Passiamo il tutto al setaccio per ottenere una crema. Cuociamola per circa dieci minuti a fuoco lento, insaporendo con **rosmarino**, **sale** e **pepe**. Se necessario, aggiungiamo un mestolo d'acqua. A fine cottura, condiamo con un filo d'**olio extravergine**.

3 Serviamo con una julienne di **radicchio**, una macinata di pepe e, a piacere, con un po' di **formaggio** grattugiato.

BURGER DI FAGIOLI NERI E QUINOA

facile

35 minuti

*più **riposo** in frigorifero*

Ingredienti per 4 persone

Per i burger: Una scatola di **quinoa precotta** • Una scatola di **fagioli neri** • ½ **cipolla rossa** • Un **peperone rosso** • Un **uovo** • **Sale** e **pepe** q.b. • **Prezzemolo** q.b.

Per completare: 4 **panini con i semi di sesamo** • **Olio di semi per friggere** q.b. • Foglie di **lattuga** q.b. • Un **pomodoro** a fette • **Senape** o **maionese** q.b.

1 Laviamo e sgoccioliamo i **fagioli neri** e poi frulliamoli con il **peperone rosso** a tocchetti, la **cipolla** affettata, **sale**, **pepe** e **prezzemolo** tritato.

TORTA DI FAGIOLI AL CAFFÈ

Ingredienti per 4 persone

Per l'impasto: 240 g di **fagioli** già lessati • 2 **uova** + un **albume** • 110 g di **purea di mele cotte** (o salsa di mele) • 25 g di **cacao amaro** in polvere • Un cucchiaino di **caffè solubile** • 130 g di **zucchero** • Un pizzico di **sale** • Un cucchiaino di **estratto di vaniglia** • **Gocce di cioccolato** (facoltative) q.b. *Per la crema:* 250 g di **panna fresca** • 20 g di **cacao amaro** in polvere • 50 g di **zucchero** *Per completare:* **Olio di semi** q.b. • **Zucchero a velo** q.b. • **Lamponi** q.b. • **Foglioline di menta** q.b.

1 Mettiamo i **fagioli già lessati** nel mixer e uniamo il **sale**, lo **zucchero**, la **purea di mele cotte**, le **uova**, l'**albume**, l'**estratto di vaniglia**, il **cacao amaro** in polvere e il **caffè solubile**.

2 Ottenuto un composto perfettamente omogeneo (non preoccupiamoci se ci sembra troppo liquido), togliamo le lame dal mixer e aggiungiamo le **gocce di cioccolato**. Mescoliamo con un cucchiaio.

3 Foderiamo lo stampo con la carta forno e ungiamo appena la carta con un filo d'**olio di semi**. Mettiamo l'impasto della torta nello stampo e cuociamo in forno preriscaldato, a 180 gradi, per circa mezz'ora. Per essere sicuri della completa cottura, ricordiamoci di fare la classica "prova stecchino".

4 Facciamo raffreddare la torta. Nel frattempo, prepariamo la crema: con le fruste elettriche, montiamo la **panna** con lo **zucchero** e il **cacao amaro** in polvere.

5 Coppiamo la torta per ricavare delle monoporzioni di forma a scelta e guarniamola con una "pennellata" di crema. A piacere, spolveriamo con lo **zucchero a velo** e serviamo con **lamponi** e foglioline di **menta**. ■

2 Trasferiamo il tutto in una ciotola, aggiungiamo la **quinoa** e l'**uovo** e mescoliamo bene. Lasciamo riposare in frigorifero per almeno due ore.

3 Trascorso il tempo, formiamo con il composto quattro burger tondi e friggiamoli in una padella con **olio di semi**. In alternativa, possiamo cuocerli in forno, a 180 gradi, per circa 20 minuti, girandoli solo una volta.

4 Apriamo a metà i **panini con i semi di sesamo** e farciamoli con i burger, la **lattuga**, i **pomodori** e, a piacere, con **senape** o **maionese**.

Anna Moroni... solo per noi

I TRUCCHI DI ANNINA

I preziosi consigli e le idee geniali per cucinare al meglio tutte le vostre ricette!

✱ Cara Anna ti scrivo...

Problemi in cucina? Curiosità?

Per ricette, suggerimenti e consigli pratici scrivi una e-mail ad Anna, **laprovadelcuoco@rai.it**

È perfettamente normale!

Può succedere che sulla superficie della tavoletta si formi una sorta di lieve patina biancastra. È il burro di cacao che è affiorato. Ciò non pregiudica la bontà del prodotto. Mangiatelo tranquillamente. E comunque, per evitare gli affioramenti, conservate il cioccolato a temperatura ambiente.

L'unione fa la forza

Quando preparo le torte di mele uso sempre almeno tre varietà diverse, in modo da ottenere un vero e proprio matrimonio di profumi e aromi.

Frutta secca più gustosa

Quando prepariamo un dolce con la frutta secca (per esempio prugne o uvetta sultanina), invece di reidratarla in semplice acqua calda, facciamola rinvenire nel tè bollente. Il risultato sarà ottimo e sorprendente.

Con delicatezza

Quando cuociamo gnocchi molto morbidi, per evitare che si sciolgano nell'acqua di cottura, cerchiamo di mantenere sempre il liquido a bollore appena accennato: un'ebollizione tumultuosa provocherebbe il disfacimento sicuro dei nostri gnocchi.

Più succo con un po' di calore

Per ottenere la massima quantità di succo da un lime, scaldiamolo leggermente, mettendolo su un calorifero acceso, o utilizzando, per pochi secondi, un microonde. Evitate, invece, l'esposizione al sole per troppo tempo: c'è il rischio che l'aroma si rovini.

Un otto che vale dieci!

Quando dobbiamo intingere il cibo nella fonduta di formaggio, muoviamolo come se volessimo disegnare un otto, così si rivestirà perfettamente.

Vietato pungere!

Non pungiamo mai la carne se non verso la fine della cottura, altrimenti i succhi che la rendono morbida potrebbero andare perduti e la carne potrebbe risultare stopposa. ■

La formula naturale per la delicata **fase premestruale**

60 capsule
cod. Prodotto: 902085745

*La fase premestruale è un passaggio difficile per l'organismo femminile. **Lady Care** è un concentrato bilanciato di numerosi estratti vegetali, vitamine e minerali, dalle proprietà generose, studiato per sostenere il benessere psico-fisico della donna in questa fase così delicata.*

Lady Care supporta l'organismo femminile, soprattutto in presenza di alcune carenze nutrizionali, contribuendo a contrastare la sensazione di stanchezza tipica di quei giorni.
In vendita nelle erboristerie, negozi di alimentazione naturale e in tutte le farmacie.

Richiedi gratuitamente o scarica dal sito il dépliant informativo.

Natural Point srl - via Pompeo Mariani, 4 - 20128 Milano
tel. 02.27007247 - info@naturalpoint.it - www.naturalpoint.it

Gli integratori non vanno intesi quali sostituti di una dieta variata, equilibrata, e di un sano stile di vita.

ortolandesign.net

Tanto gusto nella semplicità

La nostra Annina prepara tre ricette tradizionali, impreziosite da speciali ingredienti che le rendono golosissime. Corriamo a cucinare insieme a lei!

✱ facile

Spesa a persona 0,85 euro

Antipasti/ Carne

Pane al mosto con salumi

50 minuti
più **60 minuti** di lievitazione

Ingredienti per 6 persone

Per la biga: 25 g di **lievito di birra fresco** • 350 di **acqua** • 2 cucchiai di **farina 00**
Per l'impasto: 500 g di **farina 00** • 100 g di **uvetta** • 3 cucchiai di **mosto cotto** • Un cucchiaio di **zucchero** • 50 g di **burro** • 20 g di **sale** *Per accompagnare:* **Speck**, **salame Milano**, **mortadella** o altri salumi a scelta q.b.
Inoltre: Un **uovo**

Cosa ci serve

Due ciotole, spianatoia, teglia, carta forno, pennello da cucina

505 *calorie per porzione*

Per favorire la lievitazione

In una ciotola, prepariamo la biga sciogliendo il **lievito di birra** nell'**acqua**. Aggiungiamo i due cucchiai di **farina** e mescoliamo. Lasciamo riposare questo composto per circa mezz'ora e poi passiamo all'impasto vero e proprio.

Lavoriamo bene

Trasferiamo la biga in una ciotola più grande, aggiungiamo l'**uvetta** leggermente infarinata, il **burro** morbido, lo **zucchero** e versiamo il **mosto cotto**. Amalgamiamo bene tutti gli ingredienti con le mani.

Deve raddoppiare di volume

Aggiungiamo la **farina** e incorporiamola all'impasto. Uniamo, per ultimo, il **sale** e continuiamo a impastare fino a ottenere un panetto morbido ed elastico. Lasciamolo lievitare per almeno un'ora a temperatura ambiente.

Ecco i panini!

Riprendiamo il nostro impasto e dividiamolo in tre o quattro parti. Sulla spianatoia infarinata, pressiamo leggermente ogni panetto con le dita, appiattiamolo e ripieghiamolo più volte, creando delle pieghe, fino a ricavare dei panini.

Pronto da infornare

Disponiamo le pagnotte ottenute su una teglia rivestita con carta forno e spennelliamole con l'**uovo** sbattuto. A piacere, possiamo cospargerle di semi di sesamo o di papavero prima di cuocerle.

Da servire così

Inforniamo a 200 gradi con un pentolino d'acqua sul fondo del forno, per creare la giusta umidità. Il tempo di cottura è di circa 30 minuti: il pane dovrà essere perfettamente dorato. Tagliamolo a fette e serviamolo con i **salumi**.

I segreti di Anna Moroni

Un risultato eccezionale

- ✓ Il **lievitino**, o **biga**, è un passaggio fondamentale: ci aiuta a favorire la lievitazione. Se ne abbiamo il tempo, io consiglio di prepararlo sempre.
- ✓ Se possiamo aumentare i tempi di lievitazione, possiamo usare **una quantità minore di lievito di birra**.
- ✓ **Infarinare l'uvetta** ci serve per non farla cascare sul fondo dell'impasto. Tagliando il pane, una volta cotto, sarà così ben visibile.
- ✓ Se non abbiamo a disposizione il mosto cotto o non lo troviamo al supermercato, possiamo sostituirlo con la **saba** (miele d'uva).

Emanuela Scatena

** Il sommelier consiglia*

È perfetto un **Lambrusco** frizzante, del quale esistono diverse tipologie. Consiglio il **Salamino di Santa Croce**, che prende il nome dall'omonima frazione del comune di Carpi: ha moderate alcolicità e corpo, è ricco di profumi ed è estremamente vinoso al naso. Ricordando il profumo del mosto cotto, si sposa bene con questa ricetta.

"A me questo pane piace tantissimo. Lo preparo davvero spesso. E, al posto dei salumi, adoro gustarlo anche accompagnato dalla ricotta"

Anna

Primi/ Carne

Maltagliati con il sugo di una volta

Ingredienti per 4 persone

Per la pasta: 200 g **farina 0** • 100 g di **farina di farro** • Un **uovo**
Per il sugo: 10 **pomodori casalino** ben maturi • 60 g di **grasso di prosciutto** • Uno spicchio d'**aglio** • **Maggiorana** q.b. • **Olio extravergine** di oliva q.b. • **Sale** q.b.
Per completare: **Pecorino** grattugiato q.b.

Cosa ci serve

Spianatoia, mattarello, rotella tagliapasta, mixer, ciotola, pentola, padella

550 *calorie per porzione*

"L'ho chiamato 'sugo di una volta' perché mi ricorda un condimento con i pomodori dell'orto che mangiavo da bambina, a Gubbio"

Anna

50 minuti

Spesa a persona **0,90** euro

media

Tagli irregolari

Impastiamo la **farina 0** e la **farina di farro** con l'**uovo** e un po' d'acqua tiepida. Ottenuto un panetto liscio, tiriamo la sfoglia e, utilizzando una rotella tagliapasta, ricaviamo i nostri maltagliati.

Via col mixer!

Tagliamo il **grasso di prosciutto** a pezzi e mettiamoli in un mixer. Uniamo lo spicchio d'**aglio** e la **maggiorana** e tritiamo il tutto fino a ottenere una sorta di purea. Teniamo da parte.

Tutto in ordine

Tagliamo a metà i **pomodori** e priviamoli quanto più possibile del succo. Disponiamoli in una padella con un filo d'**olio extravergine** sul fondo e cominciamo a scaldarli. Regoliamo di **sale**.

Un "ripieno" che si scioglie

Disponiamo il composto di grasso di prosciutto e maggiorana all'interno dei pomodori aperti. Copriamo la padella con il coperchio e cuociamo, a fiamma moderata, per circa 30 minuti, fino a ottenere un sugo denso.

Ci siamo quasi...

Cuociamo i maltagliati in una pentola con acqua salata e scoliamoli appena tornano a galla. Saltiamoli in padella con il sugo in modo da farli amalgamare bene al condimento. Completiamo con il **pecorino** grattugiato e serviamo.

Luciano Mallozzi

* Il sommelier consiglia

Optiamo per un rosso, il *Lacrima di Morro d'Alba*, della provincia di Ancona. Di media struttura, è succulento e perfetto per questo piatto in cui, oltre al pomodoro, è presente il grasso del prosciutto. Nel 1167 è stato citato da Federico Barbarossa.

I segreti di Anna Moroni

Una salsa speciale

✓ Se abbiamo in casa un prosciutto intero, o se lo compriamo affettato, **non buttiamo mai il grasso**. È buonissimo per preparazioni di questo tipo.

✓ Possiamo utilizzare anche **altre varietà di pomodori** per realizzare questo sugo.

✓ Durante la cottura, **il grasso di prosciutto si scioglie**, dando consistenza e sapore al sugo.

✓ Chi preferisce, può modificare la preparazione del sugo, **rosolando in padella prima il grasso di prosciutto** con l'olio, l'aglio e la maggiorana, per poi aggiungere i pomodori tagliati a pezzi.

✓ Ricordiamo che la **pasta fresca**, come i maltagliati, cuoce in pochissimo tempo. Appena torna a galla, è pronta da scolare.

Non tutti sanno che...

"Scarti" gustosi

Sono piccoli e disomogenei sia nella forma sia nello spessore: ecco perché si chiamano maltagliati. Formato di pasta tipico della tradizione emiliana, in passato venivano ricavati dagli scarti della sfoglia preparata per le tagliatelle, le pappardelle, le fettuccine e così via. Quindi, spesso, ottenuti dai bordi, che meno si prestavano al taglio di questa pasta lunga. Oggi, invece, sono un tipo di pasta dalla forma romboidale preparato appositamente per realizzare gustose ricette, zuppe e minestre in particolare.

Spesa a persona **1,50** euro

facile

20 minuti

Secondi/ Carne

Scaloppine di vitello con nocciole

Ingredienti per 4 persone

6 fettine di **magatello di vitello** (300 g circa) • 60 g di **nocciole** • 30 g di **burro** • Uno **scalogno** • ½ bicchiere di **brodo vegetale** • ½ bicchierino di **brandy** • 4 filetti di **acciuga** • **Farina** q.b. • Un rametto di **dragoncello** • **Sale** q.b. *Per servire:* **Purè di patate e carote al parmigiano** q.b. • **Curcuma** q.b.

Cosa ci serve

Mixer, ciotola, mortaio, padella, sac à poche

***400** calorie per porzione*

Più o meno tritate

Tritiamo finemente 20 grammi di **nocciole** e mescoliamole a quattro-cinque cucchiai di **farina**. Le restanti nocciole, invece, pestiamole grossolanamente con il mortaio e teniamole da parte.

Cuociamo la carne

Passiamo le **fettine di vitello** nella farina alle nocciole e facciamola aderire bene alla carne da entrambi i lati. Sciogliamo il **burro** in una padella e mettiamo le fettine. Cuociamo per pochi minuti, sfumiamo con il **brandy** e **saliamo**.

Come una salsa

Togliamo momentaneamente le fettine dalla padella. Nel fondo di cottura rimasto mettiamo le nocciole tenute da parte, le **fettine di acciuga**, il **dragoncello** e lo **scalogno** tritati. Versiamo il **brodo** e mescoliamo.

Di nuovo in padella

Una volta ottenuta una salsina, rimettiamo in padella la carne e facciamola insaporire per pochi istanti. Insaporiamo il **purè di patate e carote** con un pizzico di **curcuma** e trasferiamolo in un sac à poche.

Tanti piccoli fiori

Creiamo delle roselline di purè nel piatto da portata, nel quale sistemeremo poi le scaloppine di vitello, accompagnate dal sughetto di cottura con le nocciole. E adesso, non ci resta che gustare il piatto, possibilmente ben caldo! ■

"Questo piatto è davvero buonissimo: le nocciole regalano alla carne un gusto speciale. Inoltre, non avevo mai assaggiato il purè di patate con le carote. Come sempre, Anna ha avuto proprio una bella idea!"

Antonella

La variante...

SCALOPPINE AL CALVADOS

Ingredienti per 6 persone

600 g di **pezza o rosa di vitello** (a fette molto sottili) • 2 **mele granny smith** • 4 cucchiai di **calvados** • 4 cucchiai di **crema di latte** • 30 g di **burro** • 2 cucchiaini di **mostarda** • **Sale** e **pepe** q.b.

1 Ricaviamo tante palline dalla polpa delle **mele** e rosoliamole nel **burro**, poi mettiamole da parte.

2 Cuociamo le **fettine di carne** nello stesso fondo di cottura. Verso la fine, aggiungiamo **sale** e **pepe** a piacere. Versiamo il **calvados** e fiammeggiamo. Poi aggiungiamo la **crema di latte** mescolata alla **mostarda** e portiamo quasi a ebollizione.

3 Alla fine, rimettiamo in padella le palline di mele, spegniamo la fiamma e lasciamo riposare il tutto, coperto dal coperchio, per due minuti prima di servire.

Antipasti / Pesce

ALICI MARINATE
tre volte

di Gianfranco Pascucci
"Il Porticciolo" è il suo ristorante specializzato in pesce.

"Dalle mie parti, a Fiumicino, la marinatura di questo pesce è il metodo di lavorazione tradizionale più comune. Mi sono divertito a migliorarlo ulteriormente"

più **riposo**
25 minuti

facile

Spesa a persona
1,50
euro

Ingredienti per 4 persone
- ☐ 500 g di **alici**

Per la prima marinatura
- ☐ 100 g di **sale**
- ☐ 50 g di **zucchero**
- ☐ **Prezzemolo** q.b.
- ☐ La scorza di un **limone**

Per la seconda marinatura
- ☐ Un bicchiere di **aceto bianco**
- ☐ Un bicchiere di **vino bianco**
- ☐ ½ bicchiere di **succo di limone**

Per la terza marinatura
- ☐ Un mestolo di **olio extravergine** di oliva
- ☐ **Prezzemolo** q.b.
- ☐ **Peperoncino** q.b.
- ☐ **Pepe bianco** q.b.
- ☐ Uno spicchio d'**aglio**

Cosa ci serve
Tre recipienti, vassoio

190 calorie per porzione

Per afferrarle meglio

Puliamo le **alici**, dilischiamole e apriamole a libro, avendo cura di lasciare attaccata la codina, così ogni pesciolino sarà più facile da maneggiare nel corso della preparazione.

La prima marinatura

In una ciotola, misceliamo il **sale** e lo **zucchero**. Profumiamo la mistura con i gambi del **prezzemolo** tritati e la scorza del **limone** tagliata a striscioline. Aggiungiamo le alici, mescoliamo bene e attendiamo due ore.

Per stare sicuri

Trascorso il tempo indicato, disponiamo i pesci in un vassoio, ordinatamente, e infiliamoli in congelatore, dove dovranno sostare per 48 ore. Dopodiché spostiamoli in frigo e attendiamo che si scongelino.

La "cottura" acida

Effettuiamo la seconda marinatura in una ciotola pulita. Misceliamo **aceto**, **vino** e **succo di limone**. Immergiamo le alici per dieci minuti: le carni devono formare una leggera patina bianca in superficie, ma rimanere rosa all'interno.

La fase della maturazione

In un altro recipiente, versiamo l'**olio** e insaporiamolo con **peperoncino**, **prezzemolo** tritato, fettine di **aglio** sottilissime e **pepe bianco**. La terza marinatura dovrà avvenire immergendo i pesci in questa mistura per un'ora e mezza. ■

Paolo Lauciani

* Il sommelier consiglia

Abbinamenti con ricette del genere sono quasi impossibili. Il vino non ama gli eccessi di temperatura e di acidità. Ma Pascucci esegue una marinatura gentile, alla quale si potrebbe accostare un *Riesling della Mosella Kabinett*: possiede un po' di zucchero, che ammorbidisce l'acidità.

I segreti di Gianfranco Pascucci

Piccole ma necessarie accortezze

- ✓ **L'alice è un grandissimo pesce** perché ha una qualità estrema, fa bene alla salute e viene venduto a un prezzo modico, che è giusto. Anche per quest'ultimo motivo, quando lo acquistiamo, cerchiamo sempre il prodotto migliore, il top.
- ✓ Se dobbiamo **conservare le alici fresche in frigo**, possiamo sciacquarle velocemente con acqua e ghiaccio: anche se è ovvio, mai usare acqua calda.
- ✓ Questo pesce **ha una carne dalla struttura delicata**, che tende a sbriciolarsi, soprattutto quando viene cotta nei liquidi. La prima marinatura serve più che altro a conferirle solidità, poiché il punto di salatura si raggiunge già dopo cinque minuti.
- ✓ Oramai lo sanno quasi tutti, nelle carni dei pesci **può essere presente un parassita noto come anisakis.** Questo, se ingerito vivo, può provocare nell'uomo dei disturbi, non per forza gravi, ma comunque fastidiosi. Per neutralizzarlo è sufficiente sottoporre il pescato a trattamento termico, quindi **cuocerlo oppure lasciarlo in congelatore per 48 ore.** L'ho precisato altre volte: sale, limone e aceto non distruggono l'anisakis, soltanto il freddo e il caldo sono efficaci.
- ✓ Per quanto mi riguarda, **i tempi di marinatura delle alici devono essere brevissimi**, perché altrimenti le loro magnifiche carni morbide e rosee diventano bianche, stoppacciose e assumono un sapore di aceto così forte da coprirne la naturale fragranza.
- ✓ Non c'è bisogno di sciacquare le alici prima di immergerle nella marinata finale. **L'olio le ammorbidirà e toglierà il sale in eccesso.**
- ✓ Se vogliamo, possiamo servire queste alici con **sottilissimi anelli di cipolla** ingentilita nella seconda marinata, dei **crostini di pane al burro** e qualche fogliolina fresca.

Primi / Carne

CANNELLONI napoletani bufala e prosciutto

di Anna Serpe
È la Chef "a domicilio" della Corte dei Niccolò, agenzia gastronomica che organizza a Napoli attività di catering, cene private ed eventi.

"Un grande classico italiano preparato alla maniera partenopea, con una irresistibile farcitura di latticini campani"

Spesa a persona **1,50** euro

Ingredienti per 6 persone

Per la pasta
- 300 g di **farina**
- 2 **uova**
- **Sale fino** q.b.

Per il ripieno
- 500 g di **ricotta di bufala**
- 250 g di **fiordilatte**
- 100 g di **prosciutto cotto** a fette
- Un **uovo** + un **tuorlo**
- 100 g di **grana** grattugiato + q.b. per spolverare
- **Prezzemolo** q.b.
- **Sale** e **pepe** q.b.

Per il sugo
- 2 L di **passata di pomodoro**
- Uno spicchio d'**aglio**
- Un bicchiere di **olio extravergine** di oliva
- **Sale grosso** q.b.
- **Basilico** q.b.

Cosa ci serve

Pirofila, recipiente, spianatoia, macchinetta per la pasta (o mattarello), pentolino, pentola

590 calorie per porzione

media

un'ora di riposo

60 minuti

Iniziamo dalla sfoglia

Disponiamo la **farina** a fontana sulla spianatoia. Rompiamo al centro le **uova**, aggiungiamo un pizzico di **sale** e un goccio d'acqua. Impastiamo e, ottenuto un panetto liscio e omogeneo, lasciamolo riposare in frigo per un'ora.

In un modo o nell'altro

Trascorso il tempo necessario, riprendiamo l'impasto e trasferiamolo sul piano di lavoro leggermente infarinato. Possiamo tirarlo a mano, con il mattarello, o con la macchinetta della pasta. In ogni caso, non troppo sottilmente.

Fazzoletti di pasta

Ritagliamo le strisce di sfoglia appena realizzate in maniera da ottenere dei quadrati piuttosto grandi, all'incirca di 15-20 centimetri. Sbollentiamoli in acqua salata e posiamoli momentaneamente su un telo pulito, bagnato e strizzato.

La farcia dei cannelloni

Setacciamo bene la **ricotta** in una ciotola. Amalgamiamo l'**uovo** e il **tuorlo**, poi il **fiordilatte** tagliato a cubettini, il **prosciutto** tritato finemente, il **grana**, il **prezzemolo** sminuzzato e correggiamo di **sale** e **pepe**.

Cilindri golosi

Mettiamo su un lato di ogni quadrato di sfoglia una striscia corposa di farcitura: possiamo farlo con una sacca da pasticcere o con il cucchiaio. Arrotoliamo con cura i fazzoletti di pasta per formare i cannelloni.

Non tutti sanno che...

Si tira e non si stira

La Campania non ha alle spalle una grande tradizione di pasta fresca paragonabile a quella dell'Emilia Romagna. I partenopei sono più forti sulla pasta secca, a Gragnano i pastifici sono tanti. Ma anche loro, in alcune occasioni, come la preparazione delle lasagne, del raviolo napoletano e, appunto, del cannellone, fanno la cosiddetta "pettola", ovvero la pasta fresca tirata con l'ausilio del mattarello o della macchinetta. Il significato originale di questa parola dialettale indica il lungo lembo finale posteriore della camicia.

Il sughetto profumatissimo

Versiamo in un pentolino la **passata di pomodoro**, aggiungiamo lo spicchio d'**aglio**, l'**olio di oliva**, **sale** a piacimento e tanto **basilico**. Cuociamo la salsa, a fuoco medio basso, per 15-20 minuti da quando inizia a sobbollire.

In forno e via

Stendiamo un po' di sugo sul fondo della pirofila. Disponiamo sopra i cannelloni, ben allineati, senza accavallarli. Copriamoli con altro sugo e spolveriamo il tutto con il grana grattugiato. Informiamo a 200 gradi per 20 minuti. ■

"Ricordate di asciugare sempre molto bene il fiordilatte prima di utilizzarlo, altrimenti rilascerebbe il suo siero all'interno della farcitura, modificandone la consistenza.

Chi lo preferisce, può sostituire il prosciutto cotto con quello crudo, ma solo se è molto dolce"

Primi / Carne

TORTELLI del Mugello con burro e salvia

di Luisanna Messeri
Maestra di cucina e scrittrice, la sua è una cucina tradizionale.

"Un ripieno sostanzioso di patate e salsiccia e un condimento delicato conferiscono a questa pasta una 'poesia' particolare"

Ingredienti per 6 persone

Per la sfoglia
- 500 g di **farina**
- 5 **uova**

Per il ripieno
- Un kg di **patate farinose**
- Una **salsiccia** fresca
- Uno spicchio d'**aglio**
- **Prezzemolo** q.b.
- Un cucchiaio di **concentrato di pomodoro**
- **Noce moscata** q.b.
- **Sale** e **pepe** q.b.
- **Coriandolo** q.b.
- **Grana** grattugiato q.b.

Per il condimento
- **Burro** q.b.
- Un mazzetto di **salvia**
- **Grana** grattugiato q.b.

Cosa ci serve

Due pentole, schiacciapatate, ciotola, spianatoia, macchinetta per la pasta, due padelle, rotella tagliapasta

***760** calorie per porzione*

Spesa a persona **0,85** euro

*media

45 minuti più **riposo**

Per prima cosa le patate

Lessiamo le **patate** in una pentola con acqua **salata**. Sbucciamole e passiamole allo schiacciapatate quando sono ancora calde. Raccogliamo la purea in una ciotola e lasciamola raffreddare.

Ecco la sfoglia

Impastiamo la **farina** con le **uova** fino a ottenere un panetto morbido. Tiriamo, poi, la sfoglia con la macchinetta per la pasta e lasciamola asciugare per qualche tempo sulla spianatoia infarinata.

Dorata al punto giusto

Priviamo la **salsiccia** del budello, sbricioliamola e rosoliamola in una padella calda, senza aggiungere altri grassi. Portiamola a cottura, mescolando di tanto in tanto. Prepariamo un trito fine di **aglio** e **prezzemolo**.

Il ripieno

Aggiungiamo nella ciotola con le patate il trito di aglio e prezzemolo, sale, **pepe**, **noce moscata**, **coriandolo** e un po' di **grana**. Uniamo il **concentrato di pomodoro** e la salsiccia rosolata in padella. Mescoliamo per amalgamare il tutto.

Non tutti sanno che...

Piccole curiosità

Il Mugello può essere considerato il cuore verde della Toscana. In questo territorio ci sono molti agricoltori, contadini. In passato era un luogo piuttosto povero, ma da questa condizione ha saputo trarre la sua ricchezza. Ciò grazie ai buonissimi prodotti che in questa terra si possono trovare: per esempio, ottime patate e uova. Secondo la tradizione del luogo, i tortelli non sono riempiti con la carne, come quelli bolognesi, ma con patate, ricotta, prezzemolo o altri ingredienti, come suggerito in questa ricetta. Sono a volte conditi con sugo di anatra o di carne, e una cucchiaiata del sugo viene messa anche all'interno del ripieno. Nella nostra preparazione li abbiamo conditi solo con burro e salvia, quindi abbiamo impreziosito il ripieno con il concentrato di pomodoro. Ricordiamo che quando la farcitura del tortello è importante, come in questo caso, è meglio preferire un condimento leggero e delicato, non troppo carico di altri sapori.

Semplici mosse

Dividiamo la sfoglia a metà. Sulla prima, disponiamo dei mucchietti di ripieno, distanziandoli. Copriamo con la seconda sfoglia e, premendo con le mani intorno al ripieno, eliminiamo l'aria all'interno.

Chiudiamoli bene

Ricaviamo i tortelli quadrati utilizzando una rotella tagliapasta e sigilliamo i bordi con i rebbi di una forchetta. Cuociamo i tortelli in una pentola con acqua salata fino a quando salgono a galla.

Il condimento

In una padella, sciogliamo una grossa noce di **burro** e profumiamolo con la **salvia**. Scoliamo i ravioli e condiamoli con il sughetto di burro e salvia. Completiamo con il **grana** e serviamo. ■

di Sergio Barzetti
Maestro in cucina ed esperto di intagli vegetali.

Primi/Verde

LASAGNE di crespelle verdi con zucca e toma

"Colorate e insaporite dagli spinaci, queste crêpe sono servite a strati con ingredienti delicati ma molto gustosi"

più **riposo** **50** minuti

*facile

Spesa a persona **1,20** euro

Ingredienti per 6 persone

Per le crespelle
- ☐ 500 ml di **latte**
- ☐ 200 g di **farina di farro bianco**
- ☐ 2 **uova**
- ☐ 60 g di **spinaci** novelli
- ☐ Un pizzico di **sale**

Per la crema di latte
- ☐ 500 ml di **latte**
- ☐ 2 cucchiai di **amido di mais**
- ☐ 50 g di **formaggio** grattugiato
- ☐ **Sale** e **pepe** q.b.

Per la farcitura
- ☐ Una **zucca** piccola (preferibilmente delica)
- ☐ 200 g di **toma** non troppo stagionata
- ☐ 100 g di **formaggio** grattugiato

Inoltre
- ☐ **Burro** q.b.

Cosa ci serve

Mixer a immersione, tre ciotole, frusta a mano, padella per crespelle, pentola, grattugia a fori grandi, pirofila da forno

580 calorie per porzione

Colorata e saporita

Frulliamo le **uova**, gli **spinaci** novelli e un pizzico di **sale**. Trasferiamoli in una ciotola e aggiungiamo la **farina di farro bianco**. Mescoliamo con la frusta fino a ottenere un composto elastico. Poi versiamo il **latte**.

Ecco le crespelle

Mescoliamo ancora e, ottenuta una pastella della giusta consistenza, lasciamola riposare per circa mezz'ora. Trascorso il tempo, cuociamo le crespelle come di consueto, versando un mestolo di pastella per volta nella padella adatta.

Come una "besciamella"

Mettiamo l'**amido di mais** e un cucchiaio di **latte** in una ciotola. Mescoliamo bene. Versiamo il restante latte in una pentola e scaldiamolo. Quando è bollente, uniamo l'amido di mais stemperato con il latte e mescoliamo con la frusta.

Farcitura delicata

Ottenuta una crema di latte densa, **saliamo**, **pepiamo**, spostiamo dal fuoco e mantechiamo con il **formaggio** grattugiato. Grattugiamo la **zucca** utilizzando una grattugia a fori grandi. Tagliamo a pezzetti la **toma**.

Strati golosi

Imburriamo uniformemente una pirofila da forno. Rivestiamola con le crespelle verdi. Farciamo con abbondante crema di latte, la zucca grattugiata e qualche pezzetto di toma. Copriamo con altre crespelle.

Pronta per la cottura

Facciamo un altro strato di crema di latte, zucca e toma. Completiamo con una spolverata di **formaggio** grattugiato e inforniamo la lasagna, a 180 gradi, per 30-35 minuti. Sforniamola e portiamola in tavola calda. ■

I segreti di Sergio Barzetti

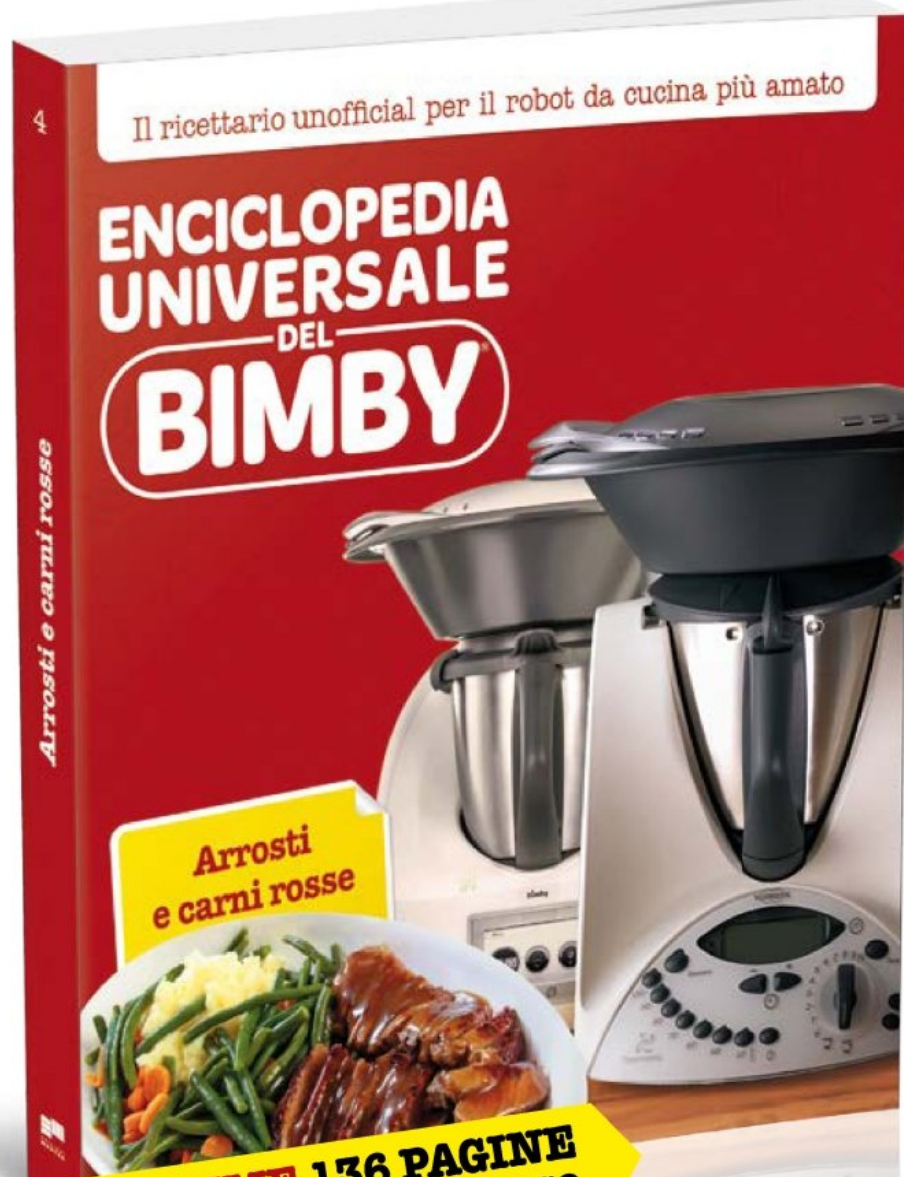
Per un ottimo risultato

- ✓ Per la **pastella**, prepariamo prima la parte liquida, poi incorporiamo la farina. Infine versiamo il latte. Ciò ci aiuterà a non sbagliare le dosi.
- ✓ Al posto degli spinaci novelli, possiamo usare le **barbabietole**. Cambierà il sapore, ma anche il colore della nostra lasagna.
- ✓ Quando cuociamo le crespelle, **imburriamo** leggermente ma uniformemente la padella.
- ✓ Una volta cotte, **"asciughiamo" le crespelle** su carta assorbente. Questa operazione ci aiuterà a eliminare umidità e a tenerle da parte una sull'altra.
- ✓ La **crema di latte** che ho preparato per questa ricetta, non contenendo il burro, è molto più leggera della classica besciamella. Si può preparare in anticipo, ma è comunque pronta in un attimo.
- ✓ Grattugiando la **zucca** ne velocizziamo la cottura. In questo modo, possiamo appunto metterla a crudo nella nostra lasagna.
- ✓ Se non gradiamo la zucca, per la farcitura sono perfetti anche **i broccoli**.

Il piatto è ricchissimo, ma comunque delicato. Quindi, per una tendenza dolce e con la presenza di un po' di grasso, ci vuole un vino raffinato e grintoso. Ho scelto il *Sauvignon Alto Adige*. Il profumo leggermente erbaceo richiama anche il colore della lasagna. Si tratta di un abbinamento davvero perfetto.

Il ricettario de La Prova del Cuoco

PICCOLI E AGRODOLCI PIACERI

Pesce, carne, polpette e crocchette acquistano nuovi e stuzzicanti sapori tutti da provare

Sandwich di pesce sciabola
con cavolo cappuccio in agrodolce

Ingredienti per 2 persone

300 g di **pesce sciabola** • ½ **cavolo cappuccio** • **Uvetta** q.b. • **Noci** q.b. • Un cucchiaio di **zucchero** • **Timo** q.b. • **Aceto** q.b. • **Olio extravergine** di oliva q.b. • **Rosmarino** q.b.

Cosa ci serve

Coltello affilato, coppapasta, casseruola, teglia da forno, padella, formine

Tagliata di fesa di vitella
con pere in agrodolce

Ingredienti per una persona

Per la carne: 200 g di **tagliata di fesa di vitella** • 2 rametti di **rosmarino** • **Olio extravergine** di oliva q.b. • **Sale grosso** q.b.

Per le pere in agrodolce: 2 **pere Williams** • Un cucchiaio di **aceto di vino rosso** • Un cucchiaio di **uvetta sultanina** • Un cucchiaio di **pinoli** • Un cucchiaio di **zucchero di canna**

Cosa ci serve

Due padelle, tagliere

Polpettine di carne in agrodolce alla cannella

Ingredienti per 2 persone

250 g di **carne macinata mista** • 100 g di **mollica di pane** • Un **uovo** • 50 g di **grana** • Un cucchiaio di **panna** fresca • Una **cipolla** bianca • **Aceto di vino bianco** q.b. • Un ciuffo di **prezzemolo** • Una **stecca di cannella** • 2 pizzichi di **cannella in polvere** • 100 g di **zucchero** • **Menta** q.b. • **Olio extravergine** di oliva q.b. • **Sale** e **pepe** q.b.

Cosa ci serve

Casseruola, due padelle, ciotola

Baccalà fritto con composta di peperoni in agrodolce

Ingredienti per 2 persone

4 filetti di **baccalà** già spugnato e senza pelle • 2 cucchiai colmi di **farina di riso** + q.b. per infarinare il pesce • **Acqua frizzante** ghiacciata q.b. • Un **peperone rosso** • Un cucchiaio di **zucchero** • Un cucchiaio di **acqua naturale** • **Aceto di mele** q.b. • **Olio di semi di arachidi** q.b. • 50 g di **songino** • ½ costa di **sedano** • **Olio extravergine** di oliva q.b. • **Sale** e **pepe** q.b.

Cosa ci serve

Padella, ciotola, casseruola

Il ricettario de La Prova del Cuoco

PICCOLI E AGRODOLCI PIACERI

Pesce, carne, polpette e crocchette acquistano nuovi e stuzzicanti sapori tutti da provare

Tagliata di fesa di vitella
con pere in agrodolce

In una padella, rosoliamo la **carne** con il **sale grosso**, il **rosmarino** e un filo d'**olio extravergine**. Cuociamo per qualche minuto da entrambi i lati. A cottura ultimata, tagliamo la carne a fettine abbastanza spesse. Sbucciamo le **pere** e tagliamole a pezzetti. Trasferiamole in padella, spruzziamole con l'**aceto di vino rosso** e aggiungiamo **zucchero di canna**, **uvetta sultanina** e **pinoli**. Cuociamo finché la frutta sarà cotta, ma non molle. In un piatto da portata mettiamo prima la carne tagliata a fettine spesse, quindi adagiamo le pere Williams cotte in agrodolce e guarniamo con altra frutta fresca e rosmarino.

Sandwich di pesce sciabola
con cavolo cappuccio in agrodolce

Sbollentiamo il **cavolo**, tagliamolo a listarelle e poi saltiamolo in padella con **uvetta**, **noci**, **olio**, **aceto** e **zucchero**. Sfilettiamo il **pesce** e ricaviamone quattro pezzi. Poggiamo gli stampini su una teglia, inseriamo il primo strato di pesce, poi un altro di cavolo cappuccio e frutta secca e concludiamo con i rimanenti filetti. Inforniamo per circa dieci minuti a 180 gradi, bagnando i nostri sandwich con un filo d'olio emulsionato con le foglioline di **timo** fresco. Nel servire, un rametto di **rosmarino** darà più carattere al piatto.

Baccalà fritto *con composta di peperoni in agrodolce*

In una padella caramelliamo lo **zucchero** con un un po' d'**acqua**, scaldiamo e stemperiamo con **aceto** quanto basta a rendere il composto liquido. Cuociamo a fiamma vivace, poi aggiungiamo il **peperone**, pulito e tagliato a pezzetti. Stemperiamo la **farina di riso** con l'**acqua frizzante**. Mescoliamo e diamo alla pastella la giusta consistenza. Asciughiamo i filetti di **baccalà**, infariniamoli leggermente e poi passiamoli nella pastella. Friggiamo il pesce in **olio di semi** a 150 gradi, a fiamma media. Scoliamo, saliamo e serviamo su un letto di **songino** e **sedano** conditi con **sale**, **pepe**, **olio**. Accompagniamo con la composta di peperoni.

Polpettine di carne *in agrodolce alla cannella*

Lavoriamo il **macinato** con la **mollica di pane**, la **panna**, il **prezzemolo** e l'**uovo**. Uniamo il **grana** grattugiato, un pizzico di **sale** e di **cannella** e una macinata di **pepe**. Impastiamo e ricaviamo le polpettine, che friggeremo in **olio** profondo. Stufiamo la **cipolla**, affettata sottilmente, in una casseruola con olio d'oliva. In una padella, versiamo lo **zucchero**, l'**aceto**, la polvere e la stecca di **cannella**. Otteniamo, così, una miscela agrodolce: aggiungiamola alla cipolla. Scoliamo dall'olio le polpette appena fritte, quindi passiamole nella padella con le cipolle e la salsina agrodolce. Facciamole insaporire bene per qualche minuto, mescolando. Condiamole con foglioline di **menta** e portiamo in tavola.

Il ricettario de La Prova del Cuoco

PICCOLI E AGRODOLCI PIACERI

Pesce, carne, polpette e crocchette acquistano nuovi e stuzzicanti sapori tutti da provare

"Noodles" di riso con verdure e maiale in agrodolce

Ingredienti per 4 persone

200 g di **noodles di riso** • 300 g di **capocollo di maiale** a pezzetti • **Olio extravergine** di oliva q.b. • **Pepe** q.b. • **Peperoncino** q.b. • **Salsa di soia** q.b. • Una **cipolla** bianca • 2 **carote** • Un **peperone** • 200 g di **cavoletti di Bruxelles** • 40 g di **zucchero** • 60 g di **aceto di vino bianco**

Cosa ci serve

Wok, due ciotole

Crocchette di carne e ricotta in agrodolce

Ingredienti per 2 persone

500 g di **macinato di manzo** • 6 fette di **pane in cassetta** • ½ bicchiere di **latte** • 200 g di **ricotta di pecora** • 100 g di **grana** grattugiato • Un **uovo** • **Pangrattato** q.b. • **Farina** q.b. • **Miele** q.b. • Una **cipolla** rossa • **Aceto di vino bianco** q.b. • **Sale** e **pepe** q.b. • **Olio di semi di arachide** q.b. • 400 g di **spinacini saltati con olio e aglio**

Cosa ci serve

Due recipienti, due padelle, pentolino

Yakiniku

Ingredienti per 2 persone

400 g di **filetto di manzo** • 50 g di **misticanza** • 2 spicchi d'**aglio** • Una **cipolla** bianca • Una **radice di zenzero** piccola • Una **mela** • Un bicchierino di **vino bianco** • 20 g di **zucchero** • ½ bicchiere di **salsa di soia** • Una manciata di **semi di sesamo** • **Olio di semi di arachide** (o olio di sesamo) q.b.

Cosa ci serve

Due recipienti, due casseruole, piastra, colino

Radicchio e calamaretti in agrodolce

Ingredienti per 4 persone

3 cespi di **radicchio** da 200 g l'uno • 350 g di **calamaretti** freschi e puliti • 50 g di **pinoli** • 50 g di **uvetta** • 2 cucchiai di **aceto di mele** • 2 cucchiai di **aceto balsamico** di qualità • **Olio extravergine** di oliva q.b. • **Sale** q.b.

Cosa ci serve

Canovaccio, recipiente, casseruola

Il ricettario de La Prova del Cuoco

PICCOLI E AGRODOLCI PIACERI

Pesce, carne, polpette e crocchette acquistano nuovi e stuzzicanti sapori tutti da provare

Crocchette di carne e ricotta *in agrodolce*

In una ciotola, amalgamiamo la **carne macinata** con il **pane in cassetta** ammollato nel **latte**, la **ricotta** setacciata, il **grana** grattugiato, l'**uovo**, il **pangrattato**, un pizzico di **sale** e uno di **pepe**. Formiamo le crocchette prelevando un cucchiaio di impasto per volta e modellandolo con le mani. Tonde o allungate che siano, passiamole nella **farina** e friggiamole in **olio di semi** bollente. Affettiamo la **cipolla** e cuociamola a fuoco dolce con un'emulsione di **miele** e **aceto** (in uguale proporzione). Insaporiamo le crocchette con questa salsa agrodolce e serviamo con il contorno di **spinacini**.

"Noodles" di riso *con verdure e maiale in agrodolce*

In una wok mettiamo a rosolare la **cipolla** tagliata a fette con un filo d'**olio**. Uniamo le **carote** a rondelle, poi il **peperone** tagliato a striscioline e, infine, i **cavoletti** (sbollentati, passati in acqua fredda e sfogliati). Prepariamo una marinata per il maiale: in una ciotola mettiamo l'**olio**, il **pepe**, il **peperoncino** e la **salsa di soia**, che garantirà la sapidità del piatto. Lasciamo marinare per 20 minuti, poi cuociamo nella wok con le verdure. Ammorbidiamo i **noodles** in una boule con acqua tiepida. Uniamoli successivamente alla carne e condiamo il tutto con lo **zucchero** e l'**aceto di vino** in modo da ottenere l'agrodolce. Cuociamo per circa tre minuti e serviamo.

Radicchio e calamaretti *in agrodolce*

Tagliamo a rondelle i **calamari** e cuociamoli in mezzo litro d'acqua profumata con l'**aceto di mele** per circa 20 minuti. Poi scoliamoli e lasciamoli da parte finché si intiepidiranno appena. Puliamo il **radicchio**, laviamo accuratamente le foglie e asciughiamole bene con un canovaccio pulito. Poi affettiamole finemente e aggiungiamo l'**uvetta** e i **pinoli**. Amalgamiamo i molluschi all'insalata di radicchio, condiamo con l'**aceto balsamico**, un pizzico di **sale**, un giro d'**olio extravergine** e serviamo.

Yakiniku

Peliamo e grattugiamo la **mela**. Facciamo la stessa cosa con lo **zenzero** e uno spicchio **d'aglio**. Uniamo i tre ingredienti e amalgamiamoli con il **vino bianco**, la **salsa di soia** e lo **zucchero**. Lasciamo riposare. Rifiliamo il **filetto di manzo**, eliminiamo le parti grasse e tagliamolo a cubotti oppure a straccetti. Profumiamoli in superficie strofinando tutti i lati con l'aglio. Fatto questo, spennelliamoli con l'**olio di semi di arachide**. Trasferiamo la salsa agrodolce in una casseruola e scaldiamola fino a farle prendere il bollore. Lasciamola ridurre leggermente sul fuoco, all'incirca per un minuto. Poi filtriamola. Arroventiamo una piastra antiaderente. Intingiamo i pezzetti di carne nella salsina agrodolce e grigliamoli da entrambi i lati. Non cuociamo troppo la carne, perché sarà più tenera e buona rimanendo rosa al cuore. Disponiamola in un piatto da portata. Nappiamola con la salsa agrodolce, ulteriormente insaporita con l'aggiunta di **semi di sesamo**. Aggiungiamo qualche fogliolina di **misticanza** e serviamo.

Primi/Verde

FAGOTTINI di patate ripieni di zucca

di Markus Holzer
La pasta fresca è il suo grande amore. I suoi piatti sono il connubio perfetto tra la cucina alpina e quella mediterranea.

"La miscela di spezie per panpepato regala al piatto un sapore particolare. Per servirlo, ho scelto un classico condimento delicato"

45 minuti

*media

Spesa a persona **2,24** euro

Ingredienti per 4 persone

Per il ripieno

- 200 g di **zucca**
- 100 g di **mascarpone**
- **Pangrattato** q.b.
- **Miscela di spezie per panpepato** q.b.
- **Sale** q.b.

Per l'impasto

- 250 g di **patate** farinose già lessate
- 75 g di **farina**
- Un **tuorlo**
- **Noce moscata** q.b.
- **Sale** q.b.

Per il condimento

- 30 g di **burro**
- 10 g di **formaggio** grattugiato
- 20 g di **semi di papavero**
- **Erba cipollina** q.b.
- 2-3 rametti di **timo**

Cosa ci serve

Carta stagnola, frullatore, ciotole, sac à poche, mattarello, coppapasta, pentolino, pentola

357 *calorie per porzione*

Prima nel forno

Tagliamo a pezzi la **zucca**, avvolgiamola nella carta stagnola e cuociamola in forno, a 180 gradi, per 45 minuti circa. Eliminiamo poi la buccia e frulliamo la polpa fino a ottenere una crema uniforme.

Un composto cremoso

Mettiamo la zucca frullata in una ciotola. Uniamo il **mascarpone**, il **pangrattato**, la **miscela di spezie per panpepato** e il **sale**. Mescoliamo bene il tutto e trasferiamo il composto in un sac à poche.

Passiamo all'impasto

Schiacciamo le **patate** già lessate e raccogliamo la purea in una ciotola. Aggiungiamo il **tuorlo**, il **sale** e un pizzico di **noce moscata**. Incorporiamo la **farina**, un po' alla volta, continuando a mescolare fino a ottenere un impasto liscio.

Stendiamo con il mattarello

Stendiamo l'impasto con il mattarello allo spessore di circa mezzo centimetro. Utilizzando un coppapasta, ricaviamo dei dischi e farciamoli con il ripieno di zucca tenuto da parte nel sac à poche.

Ed ecco i fagottini

Richiudiamo i dischi su se stessi, in modo da formare i fagottini, e sigilliamoli con cura. Cuociamoli in una pentola con acqua salata e scoliamoli appena tornano a galla.

Con la salsina delicata

In un pentolino, facciamo sciogliere il **burro** insieme al **timo**. Scoliamo i fagottini e adagiamoli nel piatto da portata. Condiamoli con il sughetto e completiamo con il **formaggio**, i **semi di papavero** e l'**erba cipollina**. ■

Nella borsa della spesa

di Augusto Tocci

COSÌ C'È PIÙ GUSTO

MASCARPONE Ingrediente fondamentale per la riuscita del tiramisù, questo prodotto originario di Abbiategrasso e della provincia di Lodi, prima dell'invenzione del frigorifero, si poteva preparare solo d'inverno. Il suo nome deriva da Mascherpa, una cascina della bassa Lombardia. Qualcun altro sostiene che la parola dialettale "mascherpa" indichi la coagulazione del latte. Poiché la produzione non necessita del caglio, è impiegato anche nella cucina vegetariana. È una crema soffice, dal colore bianco tendente al giallo. Ha un sapore delicato, che ricorda sia la panna che il burro, caratteristica che lo rende ideale per la realizzazione di dolci e pietanze salate. Volendo, si può preparare senza troppe difficoltà anche in casa. Basta scaldare la crema di latte a circa 90 gradi, aggiungere l'acido acetico o quello citrico e lasciarlo riposare in frigorifero su un setaccio.
Va riposto esclusivamente in frigo, a una temperatura non superiore ai sei gradi. Deperisce in poco tempo, un paio di giorni, soprattutto quello fresco. L'elevato contenuto di grassi (poco meno della metà del suo peso) lo rende un alimento altamente energetico.
Per l'assenza del caglio lo può mangiare anche chi soffre di gastroenterite.
Va consumato con moderazione.

BURRO Si ottiene dalla lavorazione della crema ricavata dal latte di vacca (ma anche di capra o pecora) o dal suo siero. La preparazione avviene mediante speciali centrifughe che, emulsionando la materia prima, ne aumentano la consistenza, donandogli un colore giallino, un odore fragrante e un sapore gradevole. È vero che il giallino pallido può dipendere dall'alimentazione degli animali che hanno prodotto il latte di partenza, ma può anche esprimere un'eventuale alterazione, dovuta a irrancidimento o un elevato aumento della carica batterica acquisita dal latte in un periodo troppo lungo fra mungitura e burrificazione. Il burro deve essere conservato in frigo. Basta incartarlo, esponendolo il meno possibile alla luce e all'aria. Molto nutriente, è ricco di calcio, proteine nobili e vitamina A. Anche se sconsigliato nei casi di ipercolesterolemia, è preferibile alle margarine, prodotte chimicamente.

di Martin Vitaloni
La sua cucina viene definita "endorfinica" perché stimola e coinvolge tutti i sensi.

Primi/Verde

GNOCCHETTI al basilico con "aria" di pomodoro

"Un piatto delicato e di sicuro successo, da condire con un sughetto alle mandorle e servire con delle graziose cialde di pecorino"

Spesa a persona **1,30** euro

40 minuti

media

Ingredienti per 4 persone

Per la pasta
- 250 g di **farina di semola di grano duro**
- Un mazzetto di **basilico**
- 50 g di **pecorino siciliano** grattugiato
- 50 g di **pangrattato**
- Un pizzico di **sale**

Per l'aria di pomodoro
- Uno spicchio d'**aglio**
- 200 g di **pomodori**
- **Olio extravergine** di oliva q.b.
- **Sale** e **pepe** q.b.

Per la cialda
- 25 g di **pecorino siciliano** grattugiato

Per condire
- 50 g di **mandorle** pelate
- **Olio extravergine** di oliva q.b.
- **Pecorino siciliano** grattugiato q.b.
- **Pepe** q.b.

Cosa ci serve

Pentolino, due ciotole, spianatoia, tre padelle, mixer a immersione, pentola

640 *calorie per porzione*

L'impasto verde

Sbollentiamo il **basilico**, raffreddiamolo in acqua e ghiaccio, strizziamolo e frulliamolo. Impastiamo la **farina** con il **pecorino**, il **pangrattato**, il basilico frullato, il **sale** e acqua quanto basta a ottenere un panetto morbido.

Un taglio e via

Preleviamo parti di impasto e ricaviamo dei lunghi cilindretti. Tagliamoli a pezzetti piccoli per ottenere i nostri gnocchetti verdi. In una padella, scaldiamo un filo d'**olio extravergine** e scottiamo le **mandorle** tagliate a metà.

Cotti a puntino

In un'altra padella, rosoliamo uno spicchio d'**aglio** in un filo d'**olio extravergine**. Uniamo i **pomodori** tagliati a pezzi, **sale** e **pepe** e scottiamoli leggermente, coprendo la padella con il coperchio e mescolando di tanto in tanto.

La giusta "aria"

Quando i pomodori sono sufficientemente appassiti, frulliamoli con il mixer a immersione, incamerando aria durante l'operazione per ottenere una "schiumetta" densa. In un padellino, poi, realizziamo qualche cialda di **pecorino**.

Un salto in padella

Cuociamo gli gnocchetti in acqua salata. Scoliamoli quando salgono a galla e trasferiamoli nella padella con le mandorle. Aggiungiamo un po' d'acqua di cottura e il **pecorino** e facciamo insaporire la pasta per qualche istante.

Ci siamo quasi...

Impiattiamo i nostri gnocchetti verdi con la salsa di mandorle (a piacere, possiamo utilizzare un coppapasta). Condiamo con qualche cucchiaino di "aria" di pomodoro. Completiamo con un soffio di **pepe** e serviamo con le cialde di pecorino. ■

L'alternativa... di Alessandra Spisni

GNOCCHETTI VERDI ALLE ALICI, POMODORINI E MENTA

Ingredienti per 6 persone

Per la pasta: 500 g di **patate** lessate e schiacciate • 200 g di **farina** • Un **uovo** • 50 g di **parmigiano** grattugiato • 50 g di **spinaci** cotti e strizzati • **Sale** e **noce moscata** q.b.

Per il condimento: Foglie di **menta** q.b. • Uno spicchio d'**aglio** • Un ciuffo di **prezzemolo** • **Pangrattato** fine q.b. • 200 g di **filetti di alici** fresche • **Strutto** q.b. • 300 g di **pomodorini** • **Sale** e **pepe** q.b. • **Olio extravergine** di oliva q.b. • Un cucchiaio di **pinoli**

1 Impastiamo la **farina** con le **patate**, l'**uovo**, gli **spinaci**, il **parmigiano**, **sale** e **noce moscata**. Ottenuto un panetto omogeneo, dividiamolo in cordoncini e ricaviamo gli gnocchi.

2 Prepariamo un trito fine di **aglio**, **prezzemolo** e **menta**, uniamolo al **pangrattato** e mescoliamo. Impaniamo i **filetti di alici** con questo composto e friggiamoli in una padellina con poco **strutto**.

3 In una padella, scaldiamo qualche cucchiaio di **olio**. Aggiungiamo i **pomodorini** a spicchi. Regoliamo di **sale** e **pepe**. Uniamo le alici fritte e lasciamo insaporire per qualche minuto, a tegame coperto e fiamma media.

4 Cuociamo gli gnocchetti in una pentola con acqua salata e scoliamoli appena salgono a galla. Trasferiamoli nella padella con la salsa, uniamo i **pinoli**, amalgamiamo il tutto e portiamo in tavola.

Piatti unici / Carne

INVOLTINI del cavolo con riso pilaf

di Luisanna Messeri
Con le sue facili ricette della tradizione, esalta i sapori e la ricchezza della cucina italiana.

"Foglie chiare e scure avvolgono una grossa polpetta fatta con la carne del lesso o dell'arrosto. Un piatto semplice, ma davvero saporito"

facile

Spesa a persona **2,20** euro

40 minuti

Ingredienti per 6 persone

- Una **verza**
- 2 mazzi di **cavolo nero**
- 300 g di **carne** già cotta (arrosto o lesso)
- 200 g di **pancetta**
- 300 g di **pane raffermo**
- Una tazza di **latte fresco**
- Un **uovo**
- 100 g di **grana** grattugiato
- **Sale** e **pepe** q.b.

Per la cottura

- Uno spicchio d'**aglio**
- Una **cipolla** bianca
- **Concentrato di pomodoro** q.b.
- **Vino bianco** q.b.
- Un rametto di **rosmarino**
- **Olio extravergine** q.b.

Per il riso pilaf espresso

- 300 g di **riso basmati**
- Una **cipolla bianca**
- **Chiodi di garofano** q.b.
- 600 ml di **brodo vegetale**

Per servire

- Un mazzetto di **prezzemolo**

Cosa ci serve

Pirofila da forno, carta stagnola, tre pentole, ciotola, spago da cucina

860 *calorie per porzione*

Così è espresso!

Mettiamo il **riso basmati** in una pirofila. Aggiungiamo la **cipolla** con i **chiodi di garofano** inseriti al suo interno e versiamo il **brodo** (che dovrà coprire il riso). Copriamo con la carta stagnola e inforniamo per 20 minuti a 180 gradi.

Veloce veloce!

Sbollentiamo appena le foglie di **cavolo nero** e quelle di **verza** in acqua **salata** (in due pentole diverse). Passiamole, poi, sotto il getto dell'acqua fredda e asciughiamole. Eliminiamo le parti più dure della verza.

Il ripieno

Mettiamo il **pane raffermo** a bagno nel **latte**, poi strizziamolo e trasferiamolo in una ciotola. Tritiamo la **carne** già cotta e mettiamola nella ciotola insieme al pane. Aggiungiamo anche la **pancetta** tagliata a dadini.

Doppio verde

Uniamo il **parmigiano**, regoliamo di sale e **pepe** e leghiamo il composto del nostro ripieno con un **uovo**. Mescoliamo bene il tutto. Distendiamo le foglie di verza su un piano e adagiamo sopra quelle di cavolo nero.

Graziosi pacchettini

Con il ripieno appena preparato, formiamo delle grosse polpette e adagiamole al centro delle foglie di verdure. Chiudiamo gli involtini per formare dei fagottini, utilizzando lo spago da cucina per fissare meglio le foglie.

In cottura

In un tegame capiente con **olio extravergine**, rosoliamo la **cipolla** tritata finemente e lo spicchio d'**aglio** intero. Profumiamo con il **rosmarino**. Mettiamo nel tegame gli involtini e sfumiamo con il **vino bianco**.

Un po' di rosso

Una volta evaporato l'alcol, uniamo il **concentrato di pomodoro** e mescoliamo per farlo sciogliere. Copriamo il tegame con il coperchio e portiamo a cottura gli involtini a fiamma media: occorreranno circa 20 minuti.

Da servire con il riso

Sforniamo il riso pilaf e disponiamolo sul piatto da portata, come base. Adagiamo, poi, gli involtini di verza e condiamo il tutto con il loro sughetto di cottura. Completiamo con il **prezzemolo** tritato e serviamo. ■

Luciano Mallozzi

* Il sommelier consiglia

Il cavolo ha delle noti amarognole ma io ho scelto un vino rosso, nonostante la presenza del tannino. Propongo un *Fumin Valle d'Aosta*, prodotto nei vigneti più alti d'Europa. È delicato, ha l'acidità giusta per contrastare la dolcezza del riso e la presenza di tannino è appena accennata, quindi va bene con le verdure.

di Hiro Shoda
La sua abilità è quella di selezionare gli ingredienti migliori e di accostarli nel piatto in modo originale.

Secondi / Carne

"BIG POTATO"
con salsa allo yogurt e pancetta

"Farcita con pomodoro, melanzane, zucchine e altri ingredienti golosissimi. Un'idea originale per un pranzo speciale"

75 minuti

Spesa a persona **1,30** euro

facile

Ingredienti per 4 persone

- 2 **patate a pasta gialla**
- 2 **patate rosse**
- 4 fette di **pancetta**
- Un **pomodoro ramato**
- Una **zucchina**
- Una **melanzana** lunga
- 2 fette sottili di **provolone**
- **Olio extravergine** di oliva q.b.
- **Sale** e **pepe** q.b.
- **Semi di finocchio** q.b.

Per la salsa

- 100 g di **yogurt bianco greco**
- **Erba cipollina** q.b.
- **Sale** q.b.
- **Olio extravergine** di oliva q.b.

Inoltre

- 4 fette di **pancetta**

Cosa ci serve

Stecchini di legno lunghi, tagliere, teglia, carta forno, ciotola, padella

830 *calorie per porzione*

Questo è un vero trucco!

Laviamo bene tutte le **patate**. Infilziamole dalla parte lunga con uno stecchino, superando il centro, in modo che le attraversi da un'estremità all'altra. Praticiamo dei tagli per ottenere delle fettine sottili, arrivando col coltello fino allo stecchino.

Piccoli tagli perfetti

In questo modo le patate risulteranno aperte a fisarmonica. A questo punto, possiamo togliere gli stecchini. Tagliamo a fettine sottili e poi a pezzetti il **pomodoro**, la **zucchina** e la **melanzana**. Tagliamo a pezzetti anche la **pancetta**.

Farciamola così

Riempiamo tutte le fessure ricavate nelle patate con le verdure e la pancetta, alternandole in modo da creare anche un "gioco" di colori. Disponiamo le patate così riempite in una teglia rivestita di carta forno.

Cottura in forno

Saliamo, **pepiamo** e condiamo con una generosa dose di **olio extravergine**. Cospargiamo di **semi di finocchio** e inforniamo a 200 gradi per un'ora. Le patate devono rimanere morbide all'interno ma diventare croccanti esternamente.

Un po' di formaggio

A cottura ultimata, sforniamo le patate e copriamo solo quelle a pasta gialla con una fetta sottile di **provolone**. Rimettiamo in forno per un minuto o comunque per il tempo necessario a far sciogliere il formaggio.

La salsa per accompagnare

Mescoliamo lo **yogurt bianco greco** con l'**erba cipollina** tritata, un filo d'**olio** e un pizzico di **sale**. In una padella, scottiamo per qualche minuto le fette di **pancetta** fino a renderle croccanti, senza però aggiungere altri grassi.

Pronte da gustare

Serviamo le patate con un po' di salsa in superficie e con la pancetta croccante. Per gustarle al meglio, possiamo tagliarle a metà in modo che si possano assaggiare sia quelle rosse sia quelle a pasta gialla col formaggio fuso. ■

Nella borsa della spesa

di Augusto Tocci

LE PATATE ROSSE

Si presentano con polpa soda e compatta. Sono ideali per la cottura in acqua bollente, nel forno, in umido e nell'olio bollente. Di patate rosse ne esistono diversi tipi, che si distinguono specialmente per "l'occhiatura profonda", come quelle di Cetica, o per essere lisce, come quelle di Colfiorito. Tutte le patate si mantengono a lungo a temperatura ambiente, purché tenute al buio, per evitare la germogliazione e la comparsa di macchie verdi, che indicano la formazione della solanina, sostanza velenosa. Contengono soprattutto carboidrati e vitamina B. Si tratta di un alimento sano, nutriente, molto digeribile, energetico e plastico, permesso ai diabetici, agli obesi e a chi non desidera ingrassare. Favorisce le funzioni intestinali, è un prodotto antiulceroso e cicatrizzante.

ABBONATI SUBITO:

TI ABBIAMO RISERVATO IL 30% DI SCONTO E UN FANTASTICO REGALO!

Scopri i vantaggi dell'abbonamento

+ **consegna garantita** *direttamente a casa tua*
+ **prezzo bloccato** *per l'intera durata dell'abbonamento*
+ **nessun numero perso**

COMPILA IL COUPON
CHE TROVI QUI DI SEGUITO PER NON PERDERE QUESTA PROMOZIONE O VAI SU
SHOP.EDMASTER.IT
IN REGALO!
SE TI ABBONI
PER 24 NUMERI

Secondi/ Carne

BOCCONCINI
di radicchio con polpette

di Mauro Improta
Partecipa a La Prova del Cuoco dal 2000. È chef del ristorante "Rosiello", a Posillipo (NA).

"Una delicata fonduta di formaggio contrasta i sapori forti degli anacardi che avvolgono la carne e della verdura"

Ingredienti per 2 persone
- ☐ 300 g di **carne macinata mista**
- ☐ 250 g di **radicchio**
- ☐ Un **uovo**
- ☐ **Parmigiano** grattugiato q.b.
- ☐ **Prezzemolo** tritato q.b.
- ☐ **Sale** e **pepe** q.b.
- ☐ **Latte** q.b.
- ☐ 2 fette di **pancarrè**
- ☐ 100 g di **anacardi** salati in granella
- ☐ **Olio extravergine** di oliva q.b.

Per la fonduta
- ☐ 100 g di **formaggio bra**
- ☐ **Latte** q.b.
- ☐ **Parmigiano** grattugiato q.b.

Per servire
- ☐ Una **carota** a listarelle
- ☐ Qualche foglia di **radicchio** spezzettata
- ☐ **Olio extravergine** di oliva q.b.

Cosa ci serve
Pentola, due padelle, due ciotole, pentolino, pirofila da forno

420 calorie per porzione

Prima vanno tostate
Sbollentiamo le foglie di **radicchio** in acqua **salata**. Mettiamo la **carne macinata** in una ciotola con il **parmigiano**, l'**uovo**, il **pancarrè** ammollato nel **latte** e strizzato, sale, **pepe** e **prezzemolo**. Impastiamo e formiamo delle polpette. Passiamole nella **granella di anacardi** e tostiamole in una padella con un filo d'**olio**. Mettiamole al centro delle foglie di radicchio e chiudiamo per ottenere dei fagottini.

La fonduta cremosa
Scaldiamo il **latte**, uniamo il **bra** a pezzetti e il **parmigiano** e mescoliamo per ottenere una fonduta. Sistemiamo i fagottini in una pirofila con un po' di granella di anacardi. Mettiamo su ognuno un po' di fonduta e inforniamo per otto minuti a 200 gradi. Serviamoli con le listarelle di **carota** scottate in una padella con **olio** e un po' di **radicchio** a crudo. ■

di Fabrizio Nonis
Macellaio ed esperto di enogastronomia, ci propone deliziose ricette a base di carne.

Secondi/ Carne

CUBETTI di tacchino al latte profumati

"Menta e limone danno una spinta speciale a questo piatto tendenzialmente dolce, da servire con i cavolini di Bruxelles croccanti"

35 minuti

Spesa a persona **1,80** euro

facile

Ingredienti per 6 persone

- 700 g di **fesa di tacchino**
- Un rametto di **rosmarino**
- **Sale** e **pepe** q.b.
- **Farina di riso** q.b.
- Un bicchiere di **panna di riso**
- 3 bicchieri di **latte di riso**
- **Noce moscata** q.b.
- **Olio extravergine** di oliva q.b.

Per il contorno

- 400 g di **cavolini di Bruxelles**
- Uno **scalogno**
- **Olio extravergine** di oliva q.b.
- **Brodo vegetale** q.b.

Per completare

- **Menta** fresca q.b.
- Un **limone** non trattato

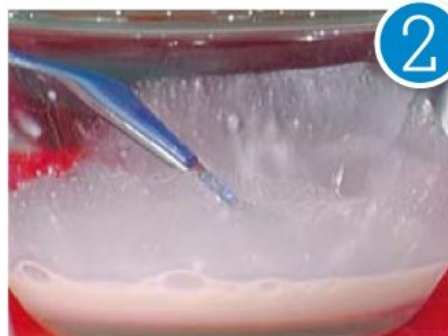
Cosa ci serve

Tagliere, due padelle, ciotola, frusta a mano, riga limoni

290 *calorie per porzione*

1

A fiamma alta

Tagliamo a tocchetti la **fesa di tacchino** e rosoliamoli in una padella con un filo d'**olio extravergine**. Teniamo la fiamma piuttosto alta in modo da sigillarli bene. Regoliamo di **sale** e **pepe** e profumiamo con un rametto di **rosmarino**.

2

Così saranno cremosi

Nel frattempo, in una ciotola, mettiamo la **panna di riso** e il **latte di riso** e mescoliamo. Aggiungiamo la **farina di riso** e incorporiamola bene alla parte liquida, cercando di eliminare eventuali grumi.

3

Il contorno verde

In un'altra padella, rosoliamo lo **scalogno** in un po' d'**olio**. Aggiungiamo i **cavolini di Bruxelles** e scottiamoli. Poi versiamo il **brodo vegetale**, copriamo con il coperchio e cuociamo per 25-30 minuti, mescolando di tanto in tanto.

4

Una cottura dolce

Versiamo il composto di latte, panna e farina nella padella con il tacchino e mescoliamo. Profumiamo con un pizzico di **noce moscata** e cuociamo, adesso a fiamma dolce, fino a quando la carne sarà cotta e si sarà formata una cremina.

5

Mille profumi!

Nel piatto da portata, sistemiamo i cubetti di tacchino con la cremina al latte e i cavolini di Bruxelles croccanti. Completiamo con scorzette di **limone**, ricavate con un riga limoni, e con la **menta** tritata finemente.

I segreti di Fabrizio Nonis

Un piatto proprio per tutti!

- ✓ Utilizzo **farina di riso, latte di riso e panna di riso**. Oltre a essere una scelta "light", è anche un modo per far gustare questo piatto a chi soffre di celiachia o intolleranze.
- ✓ Spesso **il tacchino, rispetto al pollo, è trascurato**. Ma si tratta di una carne molto buona.
- ✓ **La fesa di tacchino** si presta per cotture veloci. Ed è anche economica.
- ✓ Inizialmente la fesa di tacchino va scottata a fiamma alta, ma la successiva cottura deve avvenire **a fiamma dolce**, in modo che la carne all'interno si mantenga morbida.

Nella borsa della spesa
di Augusto Tocci

IL LATTE DI RISO

Nell'alimentazione umana, il latte è una bevanda diffusissima, già a partire dalla nascita. Spesso, però, si diventa intolleranti al lattosio. Oppure si rinuncia per scelta ai prodotti di origine animale. Dunque si può ricorrere a bevande pressoché analoghe, ma di origine vegetale. Il latte di riso si ottiene mettendo in ammollo i chicchi del cereale in acqua, per poi indurli alla fermentazione e all'ottenimento di un liquido a cui, spesso, vengono aggiunte sostanze che lo rendano nutriente come quello vaccino. In commercio è facilmente reperibile, confezionato in cartoni di tetrapak, sui quali è riportata la dicitura "bevanda di riso". Una volta aperta la confezione, il prodotto va conservato in frigorifero, dove si può mantenere anche per una settimana, senza nessun pericolo di deterioramento. È privo di colesterolo, quindi utile nelle diete dimagranti e per chi soffre di problemi cardiocircolatori. Il latte di riso è anche un buon regolatore della mobilità del colon, risultando spesso risolutivo in casi di colon irritabile.

Luciano Mallozzi

✱ Il sommelier consiglia

Questo piatto è contraddistinto da carne bianca accompagnata da una cremina dolce: abbiamo bisogno, quindi, di un tocco di tannino per asciugare la bocca. Ho scelto una doc di frontiera, il Lison Pramaggiore, molto simile al vino Piedirosso. È prodotto ad Annone Veneto.

Piatti unici / Carne

INVOLTINI del cavolo con riso pilaf

di Luisanna Messeri
Con le sue facili ricette della tradizione, esalta i sapori e la ricchezza della cucina italiana.

"Foglie chiare e scure avvolgono una grossa polpetta fatta con la carne del lesso o dell'arrosto. Un piatto semplice, ma davvero saporito"

facile

Spesa a persona **2,20** euro

40 minuti

Ingredienti per 6 persone

- Una **verza**
- 2 mazzi di **cavolo nero**
- 300 g di **carne** già cotta (arrosto o lesso)
- 200 g di **pancetta**
- 300 g di **pane raffermo**
- Una tazza di **latte fresco**
- Un **uovo**
- 100 g di **grana** grattugiato
- **Sale** e **pepe** q.b.

Per la cottura

- Uno spicchio d'**aglio**
- Una **cipolla** bianca
- **Concentrato di pomodoro** q.b.
- **Vino bianco** q.b.
- Un rametto di **rosmarino**
- **Olio extravergine** q.b.

Per il riso pilaf espresso

- 300 g di **riso basmati**
- Una **cipolla bianca**
- **Chiodi di garofano** q.b.
- 600 ml di **brodo vegetale**

Per servire

- Un mazzetto di **prezzemolo**

Cosa ci serve

Pirofila da forno, carta stagnola, tre pentole, ciotola, spago da cucina

860 *calorie per porzione*

Così è espresso!

Mettiamo il **riso basmati** in una pirofila. Aggiungiamo la **cipolla** con i **chiodi di garofano** inseriti al suo interno e versiamo il **brodo** (che dovrà coprire il riso). Copriamo con la carta stagnola e inforniamo per 20 minuti a 180 gradi.

Veloce veloce!

Sbollentiamo appena le foglie di **cavolo nero** e quelle di **verza** in acqua **salata** (in due pentole diverse). Passiamole, poi, sotto il getto dell'acqua fredda e asciughiamole. Eliminiamo le parti più dure della verza.

Il ripieno

Mettiamo il **pane raffermo** a bagno nel **latte**, poi strizziamolo e trasferiamolo in una ciotola. Tritiamo la **carne** già cotta e mettiamola nella ciotola insieme al pane. Aggiungiamo anche la **pancetta** tagliata a dadini.

Doppio verde

Uniamo il **parmigiano**, regoliamo di sale e **pepe** e leghiamo il composto del nostro ripieno con un **uovo**. Mescoliamo bene il tutto. Distendiamo le foglie di verza su un piano e adagiamo sopra quelle di cavolo nero.

Graziosi pacchettini

Con il ripieno appena preparato, formiamo delle grosse polpette e adagiamole al centro delle foglie di verdure. Chiudiamo gli involtini per formare dei fagottini, utilizzando lo spago da cucina per fissare meglio le foglie.

In cottura

In un tegame capiente con **olio extravergine**, rosoliamo la **cipolla** tritata finemente e lo spicchio d'**aglio** intero. Profumiamo con il **rosmarino**. Mettiamo nel tegame gli involtini e sfumiamo con il **vino bianco**.

Un po' di rosso

Una volta evaporato l'alcol, uniamo il **concentrato di pomodoro** e mescoliamo per farlo sciogliere. Copriamo il tegame con il coperchio e portiamo a cottura gli involtini a fiamma media: occorreranno circa 20 minuti.

Da servire con il riso

Sforniamo il riso pilaf e disponiamolo sul piatto da portata, come base. Adagiamo, poi, gli involtini di verza e condiamo il tutto con il loro sughetto di cottura. Completiamo con il **prezzemolo** tritato e serviamo. ■

Luciano Mallozzi

** Il sommelier consiglia*

Il cavolo ha delle noti amarognole ma io ho scelto un vino rosso, nonostante la presenza del tannino. Propongo un *Fumin Valle d'Aosta*, prodotto nei vigneti più alti d'Europa. È delicato, ha l'acidità giusta per contrastare la dolcezza del riso e la presenza di tannino è appena accennata, quindi va bene con le verdure.

Secondi / Pesce

SPIGOLA marinata con "brodo" di porcini

di Gianfranco Pascucci
Le sue scelte gastronomiche sono sempre coerenti con il rispetto del ciclo biologico del pescato.

"Un mix di verdure e agrumi regalano profumo al pesce, servito a crudo su un'emulsione delicata"

Ingredienti per 2 persone

- ☐ Un filetto di **spigola**

Per la marinatura

- ☐ Una **carota**
- ☐ Una costa di **sedano**
- ☐ Un **finocchio**
- ☐ Un **topinambur**
- ☐ **Alghe** q.b.
- ☐ Un'**arancia**
- ☐ Un **limone**
- ☐ ½ cucchiaio di **sale**
- ☐ Un cucchiaino di **zucchero**
- ☐ **Miele** q.b.

Per il "brodo"

- ☐ **Funghi porcini secchi** q.b.
- ☐ **Aceto** q.b.

Per completare

- ☐ Qualche **lampone**
- ☐ Un rametto di **rosmarino**

Cosa ci serve

Tagliere, due ciotole, pentolino, colino, mixer a immersione

620 *calorie per porzione*

20 minuti

più **60 minuti** *per la marinatura*

Spesa a persona **12** euro

facile

Tutto a pezzetti

In una ciotola prepariamo "un'insalatina" con la **carota**, il **sedano**, il **finocchio**, il **topinambur** e le **alghe** a pezzetti piccoli. Uniamo qualche spicchio di **arancia** e di **limone** e condiamo il tutto con il succo di questi agrumi.

Un taglio delicato

Prendiamo il **filetto di spigola**, che avremo conservato in congelatore per due giorni, e priviamolo della pelle facendo scorrere delicatamente la lama del coltello da un'estremità all'altra. Eliminiamo anche la spina centrale.

La marinatura

Mettiamo in un contenitore una parte della marinata. Adagiamo la spigola e aggiungiamo il **sale**, lo **zucchero** e poco **miele** (la punta di un cucchiaio). Copriamo con la restante marinata e lasciamo riposare per un'ora.

Il "brodo"

In un pentolino, scaldiamo dell'acqua. Uniamo i **funghi secchi** e lasciamoli in infusione per circa 15 minuti, senza portare l'acqua a bollore. Filtriamo il liquido, in modo da eliminare i funghi, e frulliamolo con dell'**aceto** per addensarlo.

I segreti di Gianfranco Pascucci

Buono anche cotto

- ✓ Abbiamo usato per questa ricetta delle **spigole di allevamento**: sono un po' più grasse ma comunque di ottima qualità.
- ✓ Ricordiamo che per consumare in sicurezza il pesce crudo è necessario sottoporlo a un **abbattimento di temperatura**. È sufficiente congelarlo per almeno due giorni.
- ✓ La **marinatura** si usa sia per preparare il pesce alla successiva cottura, sia per poterlo gustare allo stato crudo.
- ✓ Questo piatto si può preparare pure **cuocendo prima la spigola**. Anche chi non è amante del pesce crudo può quindi realizzare questa ricetta.
- ✓ Dobbiamo filtrare i **funghi secchi**, quindi non li utilizziamo completamente, ma i profumi del bosco saranno comunque protagonisti del nostro "brodo" delicato.
- ✓ Proprio perché non si butta via niente, utilizziamo gli ingredienti della marinatura per una **speciale salsina** che renderà il nostro piatto ancora più originale.

Come un carpaccio

Trascorso il tempo necessario per la marinatura, prendiamo il filetto di spigola e, con dei tagli longitudinali, tagliamolo a pezzetti sottili (così come si fa per il classico carpaccio).

Una salsa agrumata

Frulliamo tutte le verdure e gli agrumi usati per la marinata con un mixer a immersione: otterremo un'emulsione dalla consistenza simile a quella di una maionese, che useremo per condire il pesce.

Mix di profumi e sapori

Nel piatto da portata, disponiamo alla base il "brodo" ai porcini e poi adagiamo il carpaccio di pesce. Condiamo con la salsa ottenuta frullando la marinata e completiamo con un po' di **rosmarino** e qualche **lampone**. ■

di Hiro Shoda
In Italia da circa 9 anni, ha concretizzato il sogno di lavorare nel Paese che ha amato fin dai tempi dell'Accademia di Cucina in Giappone.

Secondi/Verde

FLUFFY OMELETTE
con fontina

"Una versione rivisitata di questo classico piatto, molto più morbida e soffice. Preparata col formaggio, è servita con una fresca insalatina"

15 minuti

facile

Ingredienti per 2 persone

- 2 **uova**
- 3 g di **zucchero semolato**
- Un g di **sale**
- 10 g di **panna** fresca non zuccherata
- 20 g di **burro**
- **Fontina** q.b.
- **Sale** e **pepe** q.b.

Per l'insalata

- 50 g di **indivia riccia**
- Un'**arancia** non trattata
- **Sale** q.b.
- **Olio extravergine** di oliva q.b.

Cosa ci serve

Tre ciotole, fruste elettriche, frusta a mano, padella

200 *calorie per porzione*

Spesa a persona **0,50** euro

Le prime mosse

Prendiamo le **uova** e separiamo i tuorli dagli albumi. Con le fruste elettriche, montiamo a neve questi ultimi insieme allo **zucchero** e al **sale**. A parte, montiamo con la frusta a mano i tuorli con la **panna fresca**.

Subito in padella

Mescoliamo i due composti montati, delicatamente. Sciogliamo il **burro** in una padella. Mettiamo al centro il composto di uova, creando una sorta di montagnetta, e cuociamo per un paio di minuti. **Saliamo** e **pepiamo**.

Filante col formaggio

Disponiamo sulle uova abbondante **fontina** tagliata a fettine sottili e, per farla sciogliere in maniera uniforme, trasferiamo la padella in forno preriscaldato a 200 gradi per appena tre minuti.

Il contorno

Spezzettiamo l'**indivia riccia** e mettiamola in una ciotola. Peliamo a vivo l'**arancia** e tagliamola a spicchi. Uniamoli alla verdura e condiamo l'insalata con **olio extravergine** e **sale**.

Un tocco "croccantino"

Rimettiamo la padella sul fuoco e aspettiamo che si crei una crosticina sul fondo della nostra omelette. Poi pieghiamola a metà e cuociamo ancora per qualche istante.

Buon appetito!

Spostiamo delicatamente la fluffy omelette alla fontina dalla padella al piatto da portata. Portiamola in tavola calda, accompagnata dall'insalata di indivia riccia e arancia.

Non tutti sanno che...

di Anna Moroni

Omelette o frittata?

"Rigirare la frittata", "la frittata è fatta!". Sono antiche espressioni che accompagnano questo piatto, semplice, ma ricco, e che spiegano quanto fosse diffuso sulle nostre tavole. Oggi invece, forse anche a causa dei dettami della moderna cucina, sembra essere un po' trascurato. Le frittate, come del resto anche le omelette, sono facili da realizzare e nutrienti, gustose e veloci. Insomma, sono da considerare un jolly della tavola! Prima di tutto, occorrono le uova. Quelle cosiddette industriali sono più controllate di quelle del contadino e, pertanto, dovrebbero essere immuni da salmonella. Quelle del contadino, spesso più gustose e più fresche, sono più a rischio e, pertanto, devono essere perfettamente cotte. Frittate e omelette possono essere arricchite con tutto quello che ci suggerisce la fantasia: verdure, carne, formaggio, pezzi di pane. E che dire della pasta avanzata? Un tempo, quando c'era poco da mangiare, si univa un uovo sbattuto e un po' di formaggio (chi l'aveva) alla pasta rimasta, poi si friggeva in padella e il piatto era pronto! La frittata ideale dovrebbe essere alta uno o due centimetri. Sottile e fragrante, morbida e mai asciutta. La padella deve essere abbastanza larga perché la frittata deve cuocersi velocemente e, secondo alcuni non andrebbe neppure girata, ma solo scossa. Per girarla (come di solito faccio io), si possono scegliere due strade: quella difficile del salto e quella più facile del piatto o del coperchio. L'omelette, invece, può essere sia dolce sia salata, è cotta nel burro da un solo lato, coperta con gli ingredienti e poi richiusa a mezzaluna, a mo' di calzone. Quando la parte esterna è cotta, ma quella interna ancora morbida, si può farcire al centro e ripiegare l'omelette su se stessa, in modo da formare una mezzaluna che avvolge il ripieno.

Un morso *dopo l'altro!*

Il re del forno Gabriele Bonci ci propone un'altra delle sue invenzioni dal sapore autunnale, mentre nelle delizie del nostro Daniele Reponi è protagonista la mortadella

di Gabriele Bonci
Innovatore d'impasti e lievitazioni, nel suo locale non lontano dal Vaticano (il "Pizzarium" di via della Meloria) utilizza solo farine biologiche di grani italiani macinati con pietra naturale, materie prime di alta qualità e prodotti artigianali.

facile

*più **24 ore** di lievitazione*

25 *minuti*

Spesa a persona **2** euro

Pizza rovesciata con funghi porcini e toma

Ingredienti per 6 persone

Un kg di **farina di tipo 2** • 700 g di **acqua** • 3 g di **lievito di birra secco** • 15 g di **sale** *Per farcire:* **Funghi porcini** freschi q.b. • **Toma** di latte nobile q.b. • **Sale** q.b. • **Olio extravergine** q.b. • **Pepe nero** q.b.

Cosa ci serve

Ciotola, spianatoia, teglia per pizza rettangolare, carta forno

***650** calorie per porzione*

1 Mettiamo la **farina** in una ciotola, uniamo l'**acqua** e mescoliamo con un cucchiaio. Aggiungiamo il **lievito**, mescoliamo e infine uniamo anche il **sale**. Trasferiamo l'impasto sulla spianatoia infarinata e lavoriamolo fino a ottenere una massa omogenea. Lasciamo lievitare in frigorifero per 24 ore.

2 Rivestiamo una teglia rettangolare con la carta forno e ungiamone il fondo con un filo d'**olio extravergine**. Cospargiamola di **sale** e poi aggiungiamo i **funghi porcini** affettati e la **toma** tagliata a pezzetti.

3 Stendiamo l'impasto lievitato dandogli una forma rettangolare e adagiamolo nella teglia, coprendo gli ingredienti. Inforniamo alla massima potenza del nostro forno per 15-20 minuti.

4 Sforniamo la pizza, capovolgiamola nel piatto da portata, completiamo con del **pepe nero** e portiamola in tavola.

Focaccia gialla con curcuma e capperi, mortadella e puntarelle

di Daniele Reponi
Prepara deliziosi bocconcini di alta gastronomia.

Ingredienti per una focaccia

Una **focaccia con curcuma e capperi** • **Mortadella** a fette non troppo sottili q.b. • Una **puntarella** • Un **pomodoro** • **Olio extravergine** di oliva q.b. • **Senape** q.b.

450 calorie per porzione

5 minuti

Spesa a persona 1 euro

facile

In una ciotolina, raccogliamo la **puntarella** a listarelle sottili e il **pomodoro** a fette e condiamo con un filo d'**olio extravergine**. Scaldiamo la **focaccia** in forno, apriamola a metà e spalmiamo la **senape** alla base. Farciamola con la **mortadella** e l'insalatina appena preparata, chiudiamola e serviamola.

Panino con mortadella, pecorino, uva caramellata e anacardi croccanti

Spesa a persona 2,50 euro

5 minuti

facile

Ingredienti per un panino

Un **filoncino** • **Pecorino dolce** q.b. • **Mortadella** a fette non troppo sottili q.b. • **Uva caramellata** q.b. • **Anacardi** tritati grossolanamente q.b.

490 calorie per porzione

Scaldiamo il **panino** in forno e apriamolo a metà. Farciamolo con le fette di **mortadella**, il **pecorino** tagliato a pezzetti piccoli e sottili, l'**uva caramellata** e gli **anacardi** tritati. Chiudiamo e gustiamo.

Ricettine... a prova di bimbi

di Anna Moroni
Ama i fornelli fin da piccola. È alla Prova del Cuoco dal 2003 e dirige una scuola di cucina che porta il suo nome.

*Dolci/Al forno

Biscottoni di nonna Anna

"Resi golosi sia dal cioccolato fondente che da quello al latte, sono una vera bontà che farà felici i vostri bimbi"

* facile

40 minuti

Ingredienti per 3 biscotti

- ☐ 3 **uova**
- ☐ 230 g di **zucchero semolato**
- ☐ 80 g di **burro**
- ☐ 80 g di **acqua**
- ☐ 50 g di **rum**
- ☐ 600 g di **farina 00**
- ☐ 10 g di **lievito per dolci**
- ☐ Un pizzico di **sale**
- ☐ 200 g di **cioccolato fondente**
- ☐ 200 g di **cioccolato al latte**
- ☐ **Zucchero di canna** q.b.

Cosa ci serve

Ciotola, fruste elettriche, frusta a mano, carta forno, teglia

270 *calorie per porzione*

Spesa a porzione **1,40** euro

Prepariamo l'impasto

In una ciotola, montiamo le **uova** con lo **zucchero semolato** fino a ottenere una massa chiara e spumosa. Aggiungiamo il **burro** morbido, l'**acqua** e il **rum** e continuiamo a montare.

Tutto cioccolatoso

Incorporiamo, poi, la **farina** setacciata con il **lievito per dolci**, un pizzico di **sale** e mescoliamo con una frusta a mano. Tagliamo a pezzettini il **cioccolato fondente** e al **latte**.

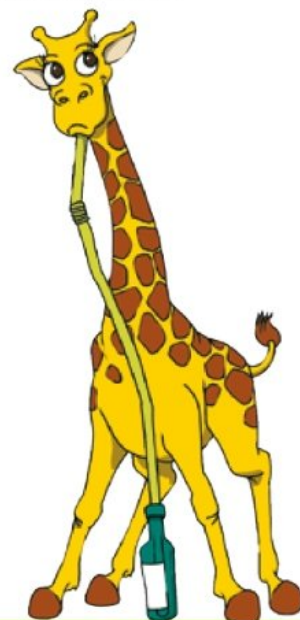
Nella teglia

Mettiamo il cioccolato nella ciotola con l'impasto e mescoliamo bene il tutto. Con le mani inumidite, formiamo tre grossi biscotti e adagiamoli in una teglia rivestita di carta forno.

Basta un poco di zucchero

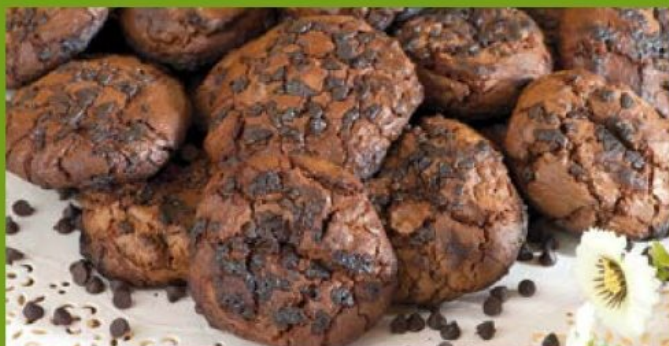
Cospargiamo la superficie dei biscotti con lo **zucchero di canna** e cuociamoli in forno ventilato, a 180 gradi, per 25-30 minuti. Sforniamo e lasciamo intiepidire prima di servire.

Un'idea in più?

Tagliamo a fette i biscottoni e poi scaldiamole in forno per qualche istante in modo da renderle ancora più croccanti. Piaceranno anche ai più grandi. ■

L'alternativa... di Lorenzo Brachetti

BISCOTTI TRIPLO CIOCCOLATO

Ingredienti per 6 bambini

370 g di **cioccolato fondente** • 160 g di **zucchero di canna** • 110 g di **farina** • 2 **uova** • 60 g di **burro** • ½ cucchiaino di **lievito** • Un pizzico di **sale**

1 Sciogliamo a bagnomaria 220 grammi di **cioccolato fondente** e il **burro**, mescolando fino a ottenere una crema morbida.

2 In un ciotola mettiamo le **uova**, lo **zucchero di canna** e mescoliamo con le fruste. Quindi incorporiamo, poco alla volta, il cioccolato fuso. Aggiungiamo la **farina**, il **lievito**, il **sale** e due terzi del restante cioccolato, fatto a pezzetti. Mescoliamo il tutto fino a ottenere un composto omogeneo.

3 Foderiamo la teglia con carta forno e, aiutandoci con due cucchiai, formiamo delle quenelle con il composto, che adageremo sulla teglia.

4 Guarniamo ogni quenelle con le scaglie di cioccolato rimaste. Inforniamo a 160 gradi per circa 20 minuti, quindi facciamo raffreddare e serviamo.

di Mario Ragona
Siciliano, ha accumulato importanti esperienze in Italia e all'estero. È docente e consulente di pasticceria.

Dolci/Al forno

BISCOTTI alle mandorle

"Un piccolo grande classico della pasticceria. Da gustare a qualsiasi ora, sono perfetti per accompagnare una tazza di tè"

Ingredienti per 8-10 persone

- ☐ 600 g di **farina di mandorle**
- ☐ 400 g di **zucchero semolato**
- ☐ 100 g di **miele millefiori**
- ☐ 3 **albumi**
- ☐ Un **uovo**
- ☐ ½ bacca di **vaniglia**

Per completare

- ☐ **Zucchero a velo** q.b.
- ☐ **Granella di pistacchi** q.b.
- ☐ **Granella di nocciole** q.b.
- ☐ Un **albume**

Cosa ci serve

Planetaria o fruste elettrice, ciotoline, teglia, carta forno

820 calorie per porzione

Spesa a persona **3,50** euro

facile

50 minuti

Un impasto semplice

Mettiamo nel bicchiere della planetaria la **farina di mandorle**, lo **zucchero semolato**, il **miele** e i semi della **bacca di vaniglia**. Avviamo la macchina e aggiungiamo l'**uovo** e gli **albumi**.

Formiamo le palline

Lavoriamo fino a ottenere un composto compatto. Stacchiamo dei pezzi di impasto e formiamo delle palline grandi più o meno quanto una noce.

Giriamole nell'albume

Mettiamo l'**albume** in una ciotolina e immergiamoci, una alla volta, le palline di impasto, rigirandole in modo da ricoprirle completamente.

Guarniamo i dolcetti

Rigiriamo le palline nella **granella di pistacchio**, in quella di **nocciole** o nello **zucchero a velo**, fino a ricoprire tutta la superficie in maniera uniforme.

Diamogli forma

Di seguito, con le mani, diamo la forma che più desideriamo ai nostri biscotti (tondi, a mezzaluna, ecc.) e adagiamoli su una teglia rivestita di carta forno.

Cotti al punto giusto

Cuociamo in forno già caldo a 190 gradi per 12 minuti. Una volta cotti, togliamo dal forno i nostri biscotti e lasciamoli raffreddare completamente. ■

I segreti di Mario Ragona

Gusto e fantasia per dolcetti davvero golosi

- ✓ Come abbiamo visto, possiamo utilizzare **la stessa base** per tutti i tipi di biscotti. A prescindere da come vogliamo guarnirli.
- ✓ Per questa ricetta, dobbiamo utilizzare il **miele millefiori** o comunque un miele chiaro e non troppo aromatizzato.
- ✓ Visto che l'impasto è composto da **farina di mandorle**, uso soltanto i semini di mezza bacca di vaniglia.
- ✓ Chi non ha disposizione la planetaria, può realizzare questi biscotti con le **fruste elettriche**. Si tratta di un impasto abbastanza semplice.
- ✓ Se prepariamo l'impasto in anticipo, **avvolgiamolo nella pellicola per alimenti** per non farlo asciugare.
- ✓ **L'albume** che usiamo per ricoprire le palline di impasto ci serve da "collante" per la copertura dei biscottini.
- ✓ Per **le forme dei biscottini**, possiamo dare libero sfogo alla nostra creatività o magari imitare quelli della nostra pasticceria preferita.
- ✓ Il biscotto alle mandorle è davvero perfetto quando è **morbido all'interno e croccante all'esterno**. Al morso dobbiamo proprio sentire questa sensazione.
- ✓ Possiamo guarnire questi deliziosi dolcetti utilizzando anche altri ingredienti, come ad esempio lo **zucchero semolato o i pinoli**. Sono, inoltre, buonissimi con la **frutta candita** e volendo, dopo la cottura, possiamo anche passarli nel **cioccolato fondente e nella farina di cocco**.
- ✓ Se vogliamo regalare questi dolcetti, o portarli a una cena con gli amici, **conserviamoli in sacchetti di plastica**. Si mantengono freschi per qualche giorno.

di Ambra Romani
Chef, consulente e docente di cucina, organizza eventi e matrimoni. Specializzata in pasticceria, la sua cucina è mediterranea, ma con un leggero tocco esotico.

Dolci/Al bicchiere

Cotton CHEESECAKE

"Una versione cotonata di questo famoso dolce, particolarmente morbida e soffice grazie all'impiego delle chiare d'uovo montate"

110 minuti

Spesa a porzione **1** euro

✱ media

Ingredienti per 8-10 persone

- ☐ 6 **uova** medie a temperatura ambiente
- ☐ 140 g di **zucchero semolato**
- ☐ 250 g di **formaggio spalmabile**
- ☐ 60 g di **farina**
- ☐ 20 g di **amido di mais**
- ☐ 100 ml di **panna** fresca da montare
- ☐ 60 g di **burro**
- ☐ ½ cucchiaino di **lievito per dolci**
- ☐ Un pizzico di **sale**
- ☐ Un cucchiaino di **succo di limone**
- ☐ Un cucchiaino di **scorza grattugiata di limone**
- ☐ Un baccello di **vaniglia**

Cosa ci serve

Pentolino, ciotole, frusta, fruste elettriche, stampo a cerniera, teglia rettangolare, carta stagnola, carta forno

370 *calorie per porzione*

Sciogliamo i formaggi

Mettiamo a scaldare la **panna** in un pentolino. Uniamo il **burro** morbido e il **formaggio spalmabile**. Portiamo a bollore e spostiamo dal fuoco.

Prima gli albumi...

Prendiamo le **uova** e separiamo i tuorli dagli albumi. Con le fruste elettriche, montiamo questi ultimi a neve, dopo aver aggiunto un pizzico di **sale.**

Poi i tuorli

A parte, mescoliamo i tuorli con lo **zucchero**, senza montarli. Aggiungiamo il cucchiaino di **succo di limone** e mescoliamo.

Tocco aromatico

Profumiamo il composto di panna e formaggi con la **scorza grattugiata di limone** e i semini del **baccello di vaniglia**.

Uniamo i due composti

Versiamo il composto aromatizzato nella ciotola con i tuorli e lo zucchero e mescoliamo fino a incorporarlo completamente.

Perfetto senza grumi

Uniamo in due tempi la **farina**, il **lievito in polvere** e l'**amido di mais**, setacciandoli. Poi mescoliamo per evitare che si formino dei grumi.

Piano piano!

Aggiungiamo anche gli albumi montati a neve e mescoliamo lentamente dal basso verso l'alto, fino a ottenere un impasto uniforme.

Cottura a bagnomaria

Al centro di una teglia mettiamo lo stampo circolare, dopo averne foderato i bordi e il fondo con la carta forno. Foderiamo anche con la carta stagnola. Versiamo due dita d'acqua nella teglia.

In forno in tre tempi

Mettiamo l'impasto nello stampo. Cuociamo a 200 gradi, in forno statico, per 20 minuti e poi per altri 20 minuti a 160 gradi. Spegniamo il forno e lasciamo il dolce all'interno per 30-40 minuti. ■

di Sal De Riso
Artista della pasticceria, con le sue creazioni delizia turisti e concittadini di Minori, in Costiera Amalfitana.

Dolci/ Monoporzioni

CANNOLI alla crema di castagne e cioccolato

"Una rivisitazione in chiave autunnale del classico dolce siciliano. Vedrete, lascerà a bocca aperta i vostri ospiti"

media

60 minuti

più **30 minuti** di riposo

Spesa a porzione **0,60** euro

Ingredienti per 10 cannoli

Per l'impasto dei cannoli

- ☐ 500 g di **farina 00**
- ☐ 40 g di **zucchero semolato**
- ☐ 40 g di **burro**
- ☐ Un pizzico di **sale**
- ☐ 4 **uova**
- ☐ I semi di ½ bacca di **vaniglia**
- ☐ 80 g di liquore **marsala**
- ☐ La scorza di ½ **limone**
- ☐ Un pizzico di **cannella**
- ☐ **Olio di semi di arachidi** per friggere q.b.

Per comporre e decorare

- ☐ Un kg di **crema di castagne**
- ☐ **Zucchero a velo** q.b.
- ☐ **Granella di nocciole** q.b.
- ☐ **Cioccolato fondente** fuso q.b.

Cosa ci serve

Padella, mattarello, coppapasta tondo, cannelli d'acciaio

360 calorie (a pezzo)

Gli ingredienti, in due tempi

Impastiamo **farina**, **burro**, **zucchero**, **vaniglia** e **sale**. Incorporiamo anche le **uova** e mescoliamo impastando con **cannella**, **limone** e **marsala**.

Una mezz'oretta in fresco

Lavoriamo l'impasto a panetto e proteggiamolo con la pellicola, quindi mettiamo a riposare in frigorifero per 30 minuti.

Ecco i cannoli

Stendiamo la sfoglia e, con un coppapasta, ricaviamo i dischi che avvolgeremo attorno a un cannello, saldandone i lembi.

Morbida farcitura

Friggiamo i cannoli nell'**olio** a 180 gradi, quindi scoliamoli dall'unto, facciamoli raffreddare e farciamoli con la **crema di castagne**.

Tocco croccante

Immergiamo nella **granella di nocciole** le estremità del cannolo, facendole aderire alla crema di castagne e cioccolato.

Dolci rifiniture

Rendiamo doppiamente delizioso ogni cannolo irrorandolo con il **cioccolato** fuso versato a filo. Spolveriamo di **zucchero a velo** e serviamo. ■

Si fa così

LA CREMA CASTAGNE E CIOCCOLATO

Ingredienti

800 g di **castagne** sbucciate e spellate • **Acqua** per bollire le castagne q.b. • Un pizzico di **sale fino** • 2 foglie di **alloro** • 350 g di **zucchero semolato** • 100 g di **burro** • 50 g di **cioccolato fondente** al 50% già fuso e spatolato

Mettiamo le **castagne** in una casseruola con **acqua** e **sale**, aggiungiamo le foglie di **alloro** e mettiamo sul fuoco. Facciamole cuocere a fiamma dolce per almeno 40 minuti, rigirandole di tanto in tanto, da quando avranno preso bollore. Quando ci accorgiamo che sono lessate, togliamole dalla fiamma, portiamole sul tavolo di lavoro e frulliamole con un mixer a immersione. Aggiungiamo lo **zucchero** semolato e mescoliamo. Aggiungiamo al **cioccolato** fuso il **burro** ammorbidito. Emulsioniamo bene e versiamo il tutto nella crema di castagne. Misceliamo con la spatola. La crema è pronta per farcire i cannoli.

20
minuti

Spesa
a persona
0.95
euro

✱ facile

Antipasti/Verde

SFOGLIATINE
salate all'uva

"Questi croccanti fagottini ripieni di gorgonzola sono perfetti per un aperitivo o un buffet"

Ingredienti per 4 persone

Un rotolo rettangolare di **pasta sfoglia fresca** • 50 g di **gorgonzola piccante** • 8 acini d'**uva** (circa 40 g) • Un **tuorlo** • 4 cucchiai di **granella di pistacchi** • **Insalatina mista** o **foglie di vite** per decorare il piatto q.b.

Cosa ci serve

Carta forno, teglia

354 calorie per porzione

1. Con un coltello, dividiamo il rotolo di **sfoglia** in otto rettangoli. Su ognuno posiamo un tocchetto di **gorgonzola**.

2. Adagiamo su ogni pezzetto di formaggio un acino di **uva** diviso a metà e privato dei vinaccioli.

3. Chiudiamo a fagottino i rettangoli di sfoglia farciti, saldando tra loro i lembi opposti.

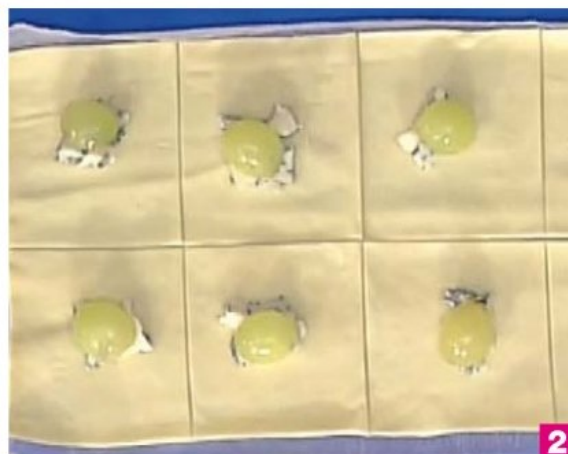
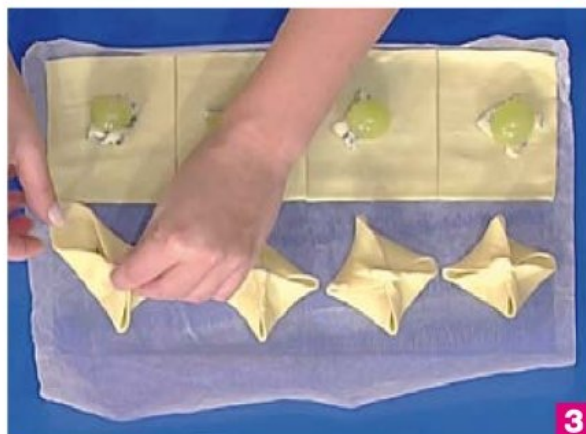
4. Pennelliamo i fagottini con l'**uovo** sbattuto, poi completiamo con la **granella di pistacchi**. Cuociamo in forno preriscaldato a 200 gradi per 15 minuti. Serviamo le sfogliatine sopra un letto di **insalatina**.

1

2

3

4

di Federica Gif
Autrice del blog mipiacemifabene.com, è un'esperta di cucina naturale.

Antipasti/Verde

Il tortello vagabondo

"Una rielaborazione dell'involtino primavera, particolarmente ricca di spezie e sapori inediti, che rende internazionale questo tipico piatto romagnolo"

media

Spesa a persona **4,60** euro

70 minuti

Ingredienti per 4 persone

Per la pasta

- 200 g di **farina semintegrale**
- Un cucchiaino di **lievito a base di cremor tartaro**
- 1/4 di cucchiaino di **curcuma**
- Un pizzico di **sale marino integrale**
- 40 g di **olio extravegine** di oliva
- 90 g di **acqua**

Per il ripieno

- 3 g di **zenzero** tritato finemente
- 50 g di **cipolla rossa** tritata
- 80 g di **cavolo cappuccio** tritato
- 80 g di **carote** tritate
- 30 g di **semi di girasole** tostati e tritati
- 50 g di **noci** (o **mandorle**) tritate, tostate e salate
- Un cucchiaio di **olio extravegine** di oliva
- Un cucchiaio di **salsa di soia**
- ½ cucchiaino di **curry dolce**
- **Noce moscata** e **pepe** q.b.
- Un cucchiaio di **sesamo bianco**
- Un cucchiaio di **sesamo nero**

Per la salsa

- Un cucchiaio di **aceto di mele**
- 2 cucchiai di **concentrato di pomodoro**
- Un **peperoncino secco**
- 4 cucchiai di **succo di mela** limpido al naturale
- **Erba cipollina** tritata q.b.
- Un pizzico di **sale marino integrale**

Cosa ci serve

Ciotola, spianatoia, mattarello, coppapasta tondo, padella, pentolino, teglia, carta forno

412 *calorie per porzione*

Partiamo dall'impasto

Versiamo la **farina** in una ciotola. Aggiungiamo il **lievito**, un pizzico di **sale** e la **curcuma**. Uniamo l'**olio**, l'**acqua** e impastiamo il tutto fino a ottenere un panetto.

Prepariamo il ripieno

In una padella con un goccio d'**olio**, soffriggiamo lo **zenzero** e la **cipolla** rossa. Aggiungiamo il **cavolo cappuccio**, le **carote**, la **noce moscata** e il **curry**.

Un mix di sapori

Cuociamo per circa dieci minuti, unendo, a cottura quasi ultimata, i **semi di girasole**, le **noci** tritate, la **salsa di soia** e il **pepe**. Lasciamo raffreddare.

Tanti dischi di pasta

Riprendiamo il nostro impasto e stendiamolo con il mattarello a circa mezzo centimetro di spessore. Con un coppapasta tondo, poi, ricaviamo dei dischi.

La forma classica

Mettiamo un cucchiaio di ripieno ormai freddo al centro di ogni disco di pasta. Richiudiamo i dischi a mezzaluna e uniamo le due estremità in modo da formare i classici tortelli.

Una "scacchiera" di semini

Spennelliamo la superficie dei tortelli con il **succo di mela**. Spolveriamone metà con i **semi di sesamo bianco** e l'altra metà con quelli di s**esamo nero**.

Vanno cotti in forno

Sistemiamo tutti i tortelli su una teglia rivestita di carta forno e inforniamoli, a 180 gradi, per circa 30 minuti.

Salsina veloce per servire

Mettiamo in un pentolino il **concentrato**, l'**aceto**, il **succo di mela**, il **peperoncino** e il **sale**. Cuociamo per qualche minuto. Serviamo i tortelli con la salsa aromatizzata con l'**erba cipollina**. ■

Nella borsa della spesa

LA CURCUMA

Per il suo colore giallo intenso, è detta anche "zafferano delle Indie". Tipico ingrediente della cucina orientale, oggi, grazie alle sue riconosciute proprietà antitumorali, è entrato anche nella nostra cucina. Si ricava da una radice di una pianta erbacea e si abbina benissimo a carni bianche, legumi e pesce. Ottima anche per arricchire gli impasti, come quelli dei salatini fatti in casa.

di Riccardo Facchini
Definisce la sua "una cucina del ricordo", che dev'essere colorata, istintiva e calda. Tiene corsi di cucina e il suo sito è www.riccardofacchini.it.

In pratica *Le cose da fare in cucina per ottenere il miglior risultato*

Per un cordon bleu a regola d'arte

"La fettina panata e farcita è una golosità. Prepararla sembra facile, ma l'errore è dietro l'angolo: ecco come non sbagliare!"

Il cordon bleu è un piatto adorato dai bambini, e non solo. Realizzarlo a casa prevede pochi, ma precisi passaggi, pena un risultato non soddisfacente. Gli errori più comuni, infatti, sono una farcitura sbagliata e l'utilizzo di burro per friggere a temperature troppo elevate. Inoltre, la panatura va effettuata due volte, in modo da sigillare bene la farcitura del cordon bleu. In caso contrario, il formaggio, fondendo, finirebbe nel burro. Quello che ci serve sono **fettine di vitello**, **uova**, **pangrattato** e **farina** per la panatura, **sale**, **prosciutto cotto** e **formaggio** per la farcitura. Vediamo come procedere.

1 Il primo passaggio consiste nel **salare** la **carne** e poi adagiarvi il **prosciutto** e il **formaggio**. Entrambi gli ingredienti devono essere racchiusi per bene nella carne in modo da non fuoriuscire *(fig. a)*.

2 Possiamo procedere alla panatura: passiamo la carne farcita nella **farina**, che serve a far aderire l'**uovo**. Quest'ultimo deve ricoprire perfettamente tutta la superficie della carne. Passiamo, poi, la fettina nel **pangrattato**, facendolo attaccare con cura *(fig. b)*.

3 Ripassiamo la fettina panata di nuovo nell'uovo e ancora nel pangrattato. Scrolliamola delicatamente e verifichiamo che la forma del nostro cordon bleu sia regolare, quindi passiamo alla cottura *(fig. c)*.

4 Il **burro** non deve essere troppo caldo, altrimenti il cordon bleu rimarrebbe crudo dentro e brucerebbe fuori. La temperatura interna deve essere di circa 45 gradi. Una volta dorato, il nostro cordon bleu è pronto *(fig. d)*! ■

a

b

c

d

CHEF E MAESTRE RISPONDONO...

Problemi con ingredienti, quantità, tempi di cottura e temperatura del forno? I nostri cuochi rispondono a tutti i quesiti, con preziosi consigli per realizzare al meglio le vostre ricette

✱ La posta del cuoco

Problemi in cucina? Curiosità?

Scrivi una e-mail a **chefemaestre@laprovadelcuoco magazine.it**. Nell'oggetto indica il nome dello chef o della maestra di cucina a cui vuoi proporre la domanda. Le migliori saranno pubblicate sul magazine.

RICETTE D'AUTORE

Piatto povero, ma buonissimo

Carissimi cuochi, ogni giorno a casa mia avanza del pane: generalmente, via nel mixer per utilizzarlo nelle preparazioni in cui è richiesto il pangrattato. Ma tempo fa avevo assaggiato il pancotto. Chi mi suggerisce come farlo e con quali ingredienti?

Luisa, da Reggio Calabria

Risponde Alessandra Spisni

*Certamente, cara Luisa: eccoti accontentata. Taglia il **pane raffermo** a fette, sottili quanto un mignolo, o a cubetti piccoli. Mettilo direttamente nel tegame che vorrai usare per fare il pancotto e copri con abbondante **brodo di carne**. Lascia riposare per almeno un'ora, aggiungendo brodo qualora il pane lo avesse tutto assorbito; per un buon risultato, il brodo deve coprire il pane anche solo di un centimetro. Un quarto d'ora prima di mangiare, cuoci la preparazione lasciando sobbollire per cinque minuti: vedrai il pane gonfiarsi, ma senza spappolarsi. Spegni il pancotto e aggiungi una noce di burro, una grattata di **noce moscata** e una generosa dose di **parmigiano** grattugiato. "Parmigiano come se piovesse", come dice la nostra Antonella. È un piatto povero, antico, che mi concedo il lusso di prepararmi almeno una volta al mese! Un abbraccio.*

Al sapore di amaretto

Ciao, cuochi della Prova. Mio marito adora gli amaretti. Per sorprenderlo vorrei proporgli un piatto dal gusto particolare. Avete qualche ricetta da suggerirmi?

Paola, via mail

Risponde Diego Bongiovanni

*Ciao, carissima lettrice, gli amaretti sono un ottimo ingrediente da usare in tantissimi piatti. La tradizione piemontese li utilizza passati in pastella e poi fritti, quella modenese all'interno dei mitici tortelli di zucca e nella tradizione dolciaria si possono impiegare per un semifreddo oppure per un bunet. Il piatto che però ti propongo io è un po' più bizzarro, ma dal gusto davvero unico. Si tratta di un **risotto** sfumato con un po' di **brandy** al posto del vino, mantecato con **gorgonzola dolce** e cosparso con la **granella di amaretto**. Semplice, ma davvero alla moda. Che ne dici? Scrivici per dirci se sei riuscita a stupire tuo marito con queste idee che ti ho dato e, per ora, buona cucina!*

Gusti del bosco

Autunno, tempo di castagne. Voglio utilizzarle per preparare in casa gli gnocchi, partendo proprio dalla realizzazione delle farina. Voi che siete bravissimi, mi spiegate da dove cominciare?

Grazia, via mail

Risponde Francesca Marsetti

Cara Grazia, gli gnocchi di castagne sono molto gustosi: hai avuto una bella e buona idea. Se vuoi fare addirittura la farina, partendo da castagne secche, ci complichiamo un po' la vita, ma ti dico che in commercio ci sono dei piccoli "mulini" da tavolo per poterla realizzare. Se vuoi optare per qualcosa di più veloce, invece, ti suggerisco di scegliere una buona farina di castagne biologica. Ecco la ricetta che utilizzo solitamente.

Gnocchi di castagne

*500 g **patate di montagna** già lessate • 200 g **farina di castagne** biologica • Un **tuorlo** • Un pizzico di **sale***

*Passiamo le **patate** già lessate allo schiacciapatate. Aggiungiamo la **farina di castagne**, il **tuorlo** e il **sale**. Impastiamo il tutto, ricaviamo dei cordoncini e tagliamoli a tocchetti, come per gli gnocchi classici. Cuociamoli in acqua **salata** e, per servirli al meglio, scegliamo una salsa ai "gusti del bosco".* ■

È qui la festa?

Sagre, fiere, appuntamenti enogastronomici... tutto quanto c'è di buono in giro per l'Italia

Mostra mercato del tartufo bianco

San Giovanni d'Asso (SI)

NOVEMBRE **12-13**
NOVEMBRE **19-20**

Un appuntamento per festeggiare il tartufo bianco all'interno di uno dei paesaggi rurali più belli al mondo. il piccolo borgo medievale di San Giovanni d'Asso offre due weekend per degustare, acquistare, conoscere e anche cercare il "diamante bianco". Insieme al Tartufo Bianco delle Crete Senesi, nell'ambito della Mostra mercato i visitatori potranno conoscere altre grandi eccellenze di questo territorio, come l'olio extravergine di oliva, il formaggio pecorino, il vino della Doc Orcia, il miele.

www.mostradeltartufobianco.it

Festa del torrone di Cremona

Cremona

NOVEMBRE **19-27**

Rievocazioni storiche, sfilate e degustazioni di torrone in mille varianti di abbinamento, per poter scoprire sempre nuovi modi per gustare questo squisito dolce cremonese. E poi, percorsi gastronomici e una grande mostra per i 180 anni di Sperlari. A chiudere, lo spettacolo finale, con suggestivi effetti scenografici e musiche coinvolgenti.

www.festadeltorrone.com

Cioccoshow

Bologna

NOVEMBRE **16-20**

Cinque giornate ricche di gustose iniziative che renderanno ancora più "dolce" passeggiare nel centro storico della città. Corsi, laboratori, dimostrazioni, intrattenimento, visite ai luoghi meno conosciuti della città e, naturalmente, tante dolci degustazioni.

www.cioccoshow.it

Gluten free expo

Rimini

NOVEMBRE **19-22**

Esposizione interamente dedicata all'alimentazione e ai prodotti senza glutine, dove visitatori e addetti ai lavori potranno trovare le risorse necessarie per l'educazione, l'informazione e la promozione degli alimenti gluten free. Inoltre showcooking per i più piccoli, corsi di degustazione e tanto altro ancora.

www.glutenfreeexpo.eu

a cura di Anna Maria Attisano

È ancora RISCHIATUTTO

È tornata sugli schermi di Rai Tre la storica trasmissione portata al successo da Mike Bongiorno negli anni '70. Al timone Fabio Fazio, accompagnato da Ludovico Peregrini, il "signor No"

QUIZ Dopo le "puntate-evento" di aprile, il pubblico è tornato a giocare a **Rischiatutto** con nove appuntamenti in onda su Rai Tre il giovedì in prima serata. **Fabio Fazio** (nella foto con **Ludovico Peregrini**), conduttore del programma, ha ripreso in mano il quiz per un viaggio che accompagna il pubblico attraverso le passioni e le storie dell'Italia di oggi, secondo la formula di un gioco di ieri. In ciascuna serata, il conduttore è accompagnato da un giovane talento del cinema. La "materia vivente" è una delle innovazioni inserite nel regolamento dalla nuova edizione: un personaggio di spicco dello sport o dello spettacolo pone ai concorrenti quesiti sulla propria carriera. Per aggiudicarsi il montepremi bisogna superare le tre fasi del gioco: domande preliminari, tabellone, con la "casella Mike" e quella "web", e domande finali in cabina.

L'ITALIA SECONDO MIKA

L'artista anglo libanese apre le porte della sua casa per dar vita a uno show pieno di ospiti speciali, performance originali e conversazioni surreali

SHOW **Stasera CasaMika** è il titolo del "one man show" che vede protagonista **Mika** (nella foto): quattro puntate in prima serata, il martedì su Rai Due. Un progetto profondo e personale quello dell'artista anglolibanese, che vuole realizzare un programma molto intimo, aprendo la sua casa per far conoscere il suo mondo. Ci sarà spazio per ballare, cantare, raccontare l'Italia attraverso gli speciali incontri che Mika ha realizzato viaggiando da nord a sud. Stasera CasaMika sarà il luogo in cui porterà quanto di più curioso ha trovato nel suo percorso e in cui accoglierà tanti ospiti speciali che, insieme a lui, daranno vita a inedite e originali performance, oltre a conversazioni surreali e divertenti o discussioni su tematiche di attualità. Un progetto molto articolato, ma allo stesso tempo all'insegna dell'originalità, della creatività e della "follia".

CHI, DOVE, QUANDO?

All'inizio del 2017 **Nino Frassica** condurrà su Rai Uno un programma in dieci puntate dedicato al mondo delle fiction. Accanto a lui ci sarà **Flavio Insinna**.

I 20 big in gara al **Festival di Sanremo** si esibiranno durante la prima serata per dare modo al pubblico e alle giurie di prendere subito confidenza con i brani. Nelle precedenti edizioni, invece, erano suddivisi in due gruppi.

Per i lettori appassionati di Camilleri è in arrivo un bel regalo: la Rai e la Palomar, casa di produzione della serie Il commissario Montalbano, stanno pensando di realizzare nuove fiction tratte da altri romanzi e racconti dell'autore siciliano.

La protagonista de **Il capitano Maria**, nuova serie di Rai Fiction che verrà realizzata nei prossimi mesi, sarà **Vanessa Incontrada**. La messa in onda è prevista per l'autunno del 2017.

Nel mese di ottobre sono iniziate le riprese di altri due episodi della serie **Ultimo**. Protagonista, anche questa volta, **Raoul Bova**.

Ipse dixit

"Da giovane sono stato un gran signore perché, per amore di mia moglie Lucia, sono riuscito a scansare le tentazioni e le belle donne. Oggi che sono vecchio, sono le tentazioni che scansano me!"

Lino Banfi (attore)

La sfoglina più amata della Tv

Buona cucina, antichi sapori, rispetto delle tradizioni e grande simpatia. Sono questi gli ingredienti che fanno di Alessandra Spisni una cuoca unica nel suo genere

di Anna Maria Attisano

È una sfoglina dentro e fuori, la nostra Alessandra Spisni. La sua "arte" è ricercatissima, tanto che la scuola che ha aperto a Bologna, più di 20 anni fa, per insegnare questa antica tradizione, è frequentata da molti stranieri che vengono da ogni continente per apprendere i suoi segreti. Ama a tal punto la sua professione che negli anni passati si è battuta per fare in modo che la sua regione certificasse quello di "sfoglino/a" come un vero mestiere. Questo risultato è il punto più alto della carriera. Da più di 15 anni Alessandra detiene un prestigioso riconoscimento, il premio di "mattarello d'oro".

Come si diventa brave sfogline?

Penso che gli sfoglini siano tutti bravi. Ognuno ha le proprie caratteristiche e molti non hanno vinto premi, ma questo non fa di loro degli sfoglini di serie B. D'altronde nemmeno Vasco Rossi ha vinto Sanremo...

Il trucco per una sfoglia perfetta.

Non ci sono trucchi ma tanta pratica: l'unico modo per imparare è fare! Più fai e più impari e quindi migliori.

Perché hai deciso di insegnare quest'arte?

Le donne hanno praticato e tramandato quest'arte per generazioni. Insieme a mio fratello, anche lui sfoglino plurimedagliato, ho creduto che valesse la pena tentare di recuperare, culturalmente, questo elemento di identità. Da lì è nata la scuola.

I tuoi corsi sono frequentati da molti stranieri.

Credo che quando sei interessato alla conoscenza di un luogo non puoi separarlo dalla conoscenza di usi e tradizioni dei suoi abitanti. La cucina, secondo me, è la fotografia più completa di storia e territorio.

È importante fare la pasta in casa?

Fare la pasta è un termine generico, comune a tutta l'Italia. Ogni borgo o quartiere ha il suo prodotto caratteristico. Continuare a praticare quest'arte significa mantenere vivo il calore della famiglia, valore fondamentale della nostra cultura, significa garantire la continuità e l'identità di un popolo. Tutto il mondo mangia, ma solo gli italiani si riuniscono a tavola con un piatto di pasta. Tutti ci invidiano.

Qual è il primo passo per chi vuole imparare a fare la pasta in casa?

Avere voglia di mangiarla! Disporre degli ingredienti giusti e dell'attrezzatura che, se pur semplice, è indispensabile. Fondamentale è anche avere qualcuno vicino che sia esperto e che possa dare una mano.

Dal 2007 sei alla Prova del Cuoco. Cosa ti ha dato questa esperienza?

Tantissimo! Mi ha dato popolarità, dando un'accelerazione fantastica alla scuola, alla conoscenza di quest'arte. Oggi molti sanno chi è e cosa fa la sfoglina! Ho imparato molto dai grandi chef e ho scoperto l'affetto della gente.

Se dovessi paragonare Antonella a un piatto bolognese, quale sarebbe?

Sicuramente la lasagna: goduriosa, succulenta, bella da vedere, prosperosa, morbida e croccante, che non ti basta mai! Tanti strati e ogni strato una meraviglia! ■

La ricetta di Alessandra Spisni per i lettori de La Prova del Cuoco Magazine

Cannelloni di scarola con salsiccia

Ingredienti per 6 persone

400 g di **farina integrale** • 4 **uova**
Per il ripieno e il condimento: 1,5 kg di **scarola** • 300 g di **salsiccia**
• 200 g di **grana** grattugiato
• 100 g di **provola** grattugiata
• Un **uovo** • **Sale** q.b.
• 500 g di **besciamella** già pronta

Impastiamo la **farina** con le **uova** fino a creare un panetto omogeneo e lasciamolo riposare in frigo per alcuni minuti, quindi tiriamo la sfoglia con un mattarello. Ricaviamo dei quadrati e sbollentiamoli in acqua **salata**. Sbollentiamo la **scarola** in acqua salata e poi tritiamola. Mettiamola in una ciotola e aggiungiamo il **grana** e l'**uovo**. Mescoliamo con le mani e conserviamo in frigo. Spelliamo e sbricioliamo la **salsiccia** e poi mescoliamola con la **besciamella**. Lasciamo intiepidire e aggiungiamo la **provola**. Farciamo i quadrati di pasta col composto di scarola e arrotoliamo i cannelloni. In una pirofila, mettiamo uno strato di besciamella con salsiccia e provola e adagiamo i cannelloni farciti. Copriamo con altra besciamella e inforniamo per 20 minuti a 200 gradi.

Tutti i giorni insieme a me!

"Cari lettori, vi regalo tante curiosità, informazioni e consigli per la casa, la salute e la bellezza. E per voi, inoltre, le mie ricette preferite"

Novembre

10	G
11	V
12	S
13	D
14	L
15	M
16	M
17	G
18	V
19	S
20	D
21	L
22	M
23	M

Giovedì 10 novembre

Proverbio del giorno
"Quando le cose vanno male il fisico non deve patire".

Il consiglio (per il benessere)
Per accelerare la digestione, sorseggia dopo il pasto acqua zuccherata dove è stata fatta bollire un'intera buccia di limone.

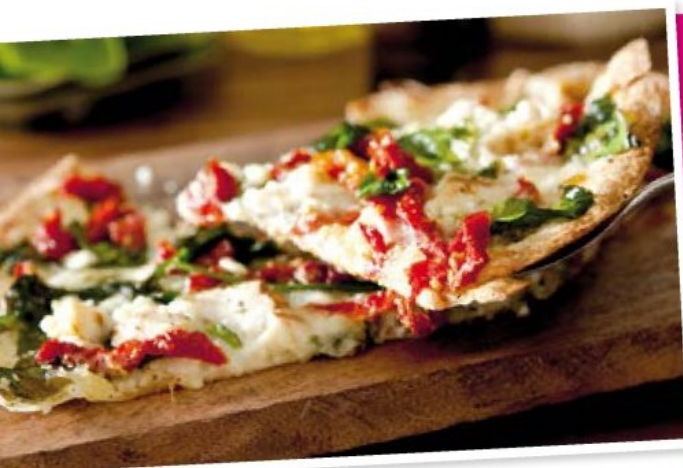
Venerdì 11 novembre

Proverbio del giorno
"L'estate di San Martino (oggi) dura tre giorni e un pochino".

Il consiglio (trucchi in cucina) Se hai salato troppo la minestra, aggiungi alcuni pezzi di patata: assorbiranno un po' di sale e li potrai togliere prima di servire.

Sabato 12 novembre

Proverbio del giorno
"La neve di novembre fa bene alla semente"

Il consiglio (per il benessere) L'intestino è pigro? Strizza mezzo limone in un bicchiere d'acqua fredda e bevi a digiuno, tutto d'un fiato.

Domenica 13 novembre

La ricetta della domenica
Focaccia alla caprese invernale Per 6 persone, stendi un **rotolo di base per focaccia**, lascialo riposare come indicato sulla confezione e poi inforna a 220 gradi per 15 minuti. Nel frattempo, trita grossolanamente 200 g di **pomodori secchi sott'olio**. Sforna la focaccia e condiscila con i pomodori secchi tritati, usando anche qualche cucchiaio d'olio del vasetto, 2-3 cucchiai di **pesto** pronto, facendolo cadere a gocce su tutta la focaccia, e una **mozzarella di bufala** tagliata a fettine sottili. Irrora con un filo d'**olio extravergine** e servi subito.

Lunedì 14 novembre

L'ingrediente della settimana

È il cavolfiore! È un'eccellente fonte di vitamina C, potassio, acido folico ed è considerato un alimento antitumorale. A me piace lessato e condito con olio e aceto (o limone), gratinato con la besciamella o fritto in pastella.

Martedì 15 novembre

Proverbio del giorno

"Dove regna amore non si conosce errore"

Il consiglio (per la casa)

L'acqua di cottura della pasta, ma non di quella all'uovo, è un ottimo detersivo per indumenti di seta e lana, anche se delicati.

Mercoledì 16 novembre

Il consiglio (per il giardino)

Nel tuo orto in vaso non far mancare l'erba cipollina. Procurati i semi e falli germogliare in una zona tiepida, preferibilmente in casa.

Giovedì 17 novembre

Proverbio del giorno

"Se vuoi che l'amicizia si mantenga, fai che un paniere vada e l'altro venga"

Il consiglio (trucchi in cucina)

Alcune gocce d'aceto distribuite sulla carne di coniglio la renderanno più bianca e saporita.

Venerdì 18 novembre

Il consiglio (segreti di bellezza)

Contro l'acne, versa il succo di un limone (che ha proprietà esfolianti e antibatteriche) in un bicchiere e aggiungi pari quantità d'acqua. Con un batuffolo di cotone applica la miscela sul volto, lascia agire per 5-10 minuti e risciacqua con acqua tiepida.

Sabato 19 novembre

Proverbio del giorno

"Chi ti loda in presenza, ti biasima in assenza"

Il consiglio (per il benessere)

Vuoi avere una memoria di ferro? Bastano 30 gocce di eleuterococco per tre volte al giorno. È un valido aiuto per ricordare tutto, consigliato a studenti e a chi pratica un lavoro intellettuale!

Domenica 20 novembre

La ricetta della domenica

Piadina alla cacciatora Per 4 persone, soffriggi con 3 cucchiai d'**olio extravergine** 2 spicchi d'**aglio** schiacciati, 2 rametti di **rosmarino** interi e due **carote** a dadini. Elimina l'aglio e aggiungi 500 g di **macinato di manzo**, fallo rosolare e poi bagna con una spruzzata di **vino bianco**; quindi unisci 200 g di **passata di pomodoro**. Cuoci, coperto, per 15 minuti, mescolando e aggiungendo poco **brodo** (o acqua) se occorre. A cottura ultimata, **sala** e suddividi la carne su quattro piadine riscaldate. Arrotola e servi.

Lunedì 21 novembre

Oggi è la giornata mondiale della televisione ed io quest'anno festeggio 30 anni in Rai!

Il consiglio (per la casa)

Per lustrare i recipienti di smalto, fai bollire delle bucce di patata in poca acqua per dieci minuti.

Martedì 22 novembre

Il consiglio (per il benessere)

Soffri di dolori osteoarticolari? Massaggia la parte con una crema a base di arnica: ad azione antidolorifica, decontratta la zona in modo naturale.

Mercoledì 23 novembre

Proverbio del giorno

"Per San Clemente (oggi) l'inverno mette un dente"

Il consiglio (trucchi in cucina)

Dai sempre un gusto raffinato ai tuoi arrosti aggiungendo agli ingredienti alcune fettine d'arancia.

IL CUOCIVERBA

Metti alla prova la tua abilità con le parole crociate

- Associa... trasvolatori
- Scontento, frustrato
- Il migliore amico di Charlie Brown ...van Pelt
- Passaggio nel fiume
- Stella della Vergine
- La decora la cake design
- Si mangia a tranci
- Pari in altri
- Raggirare, ingannare
- Terreni con filari di pinot
- Sono simili alle querce
- Finali di calcio
- Dischiudersi nuovamente
- Insaporito
- Lo dice chi non ha capito
- Una radice piccante
- Insalata di erbe
- Donna che prepara manicaretti
- Ciocca... diversa
- Un po' di purè
- Cuore d'Elsa
- Un po' di fumo
- Cotti sommariamente, sbollentati
- Raffaele, attore
- Finocchio selvatico
- Germogli di Bruxelles
- Bibita composta da arancia, carota e limone
- Segni premonitori
- Del cantore di Ulisse
- Pancetta di maiale affumicata
- Si defalca dal lordo
- Posti, località
- Pasticcino lungo e sottile
- Relativa all'alimentazione
- Correttamente
- La patria di Ulisse
- In mezzo ai fuochi
- Fiore violetto
- Fanno recipienti per fiori
- Si pesca nei torrenti
- La tasca ...à poche
- Scorre in Alsazia
- Coppia in ogni sala
- Lo sono i castelli... di chi fantastica
- Lotta libera
- Tipo di formaggio tenero
- Chiusura di night
- Sacchi da alpinisti
- Il titolo inglese di Paul McCartney

CRUCI PUZZLE

Trova e cerchia all'interno dello schema le lettere consecutive che formano le parole sotto elencate, che possono formarsi in tutte le direzioni. Le lettere rimaste scoperte formeranno una parola nascosta.

AGRO	LETTO	PASTA
ANETO	MARE	PELO
CALDI	OCA	PERA
CODA	OLIO	PRIMI
CON	ORZO	UVA
GRANO	PANNA	

F	C	A	L	D	I
C	V	O	R	Z	O
U	O	L	D	E	M
A	A	N	N	A	P
O	N	A	R	G	R
O	L	E	P	R	I
L	E	T	T	O	M
I	A	N	C	O	I
O	P	A	S	T	A

SUDOKU

Riempi le caselle bianche con numeri da 1 a 9, facendo in modo che in ogni riga, colonna e regione siano presenti tutte le cifre senza ripetersi.

					1		7	9
			7					
		2			3	6	5	
		1					4	
			3	2		9		
	6	9				8		
			5	6		3		
	4	6						
5	2		9			4		

Soluzioni

Parola nascosta: Flan

COSA MANCA?

STUFFER®
Liberi dal lattosio
Bontà ad alta digeribilità!
L'intolleranza al lattosio è un problema sempre più diffuso e, per questo, abbiamo creato un'intera linea con contenuto di lattosio inferiore allo 0,1%: yogurt, formaggi e dessert dedicati a chi ama mangiare prodotti altamente digeribili, senza rinunciare a un grande gusto.
Una linea in continua crescita, perché troveremo sempre nuovi prodotti a base di latte da rendere disponibili a tutti!
www.zerolattosio.it

Dall'Alto Adige.
Garantito.
Qualità e origine certificate.
Mela Alto Adige IGP, Speck Alto Adige IGP e Formaggio Stelvio DOP: gli originali garantiti. Prodotti secondo i metodi tradizionali, hanno gusto e caratteristiche che li rendono unici e inconfondibili. E sono perciò ambasciatori di una qualità autentica, riconosciuta e tutelata dall'Unione Europea con i marchi IGP (Indicazione Geografica Protetta) e DOP (Denominazione di Origine Protetta).
DENOMINAZIONE D'ORIGINE PROTETTA
INDICAZIONE GEOGRAFICA PROTETTA
SÜDTIROL
SÜDTIROL
Stelvio
Stilfser
www.altoadigegarantito.eu
MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE ALIMENTARI E FORESTALI
Campagna finanziata con il contributo dell'Unione Europea e dell'Italia.